et si je croyais en moi !

Gilles Noblet

Sous la direction de Stéphanie Brouard

Provoquer la chance mode d'emploi

EYROLLES

Résumé

Si vous êtes prêt à croire en vous et en votre étoile, si vous pensez mériter le droit de goûter au bonheur, si vous avez envie de connaître l'abondance plutôt que la pénurie, alors ce livre est pour vous !

Souvent la chance est perçue comme une force invisible et fortuite qui frappe sans prévenir et où bon lui semble… Il n'en est rien. Elle est intimement liée à notre façon de percevoir le monde et de rentrer en relation avec autrui. Comme nous l'enseigne la physique quantique nous sommes de puissants créateurs et nos désirs peuvent être des ordres !

Cet ouvrage vous aidera à croire suffisamment en vous et vous donnera les clés pour attirer sur votre chemin des circonstances et des situations heureuses. Vous aussi, saisissez l'occasion de porter un nouveau regard sur la vie pour faire du hasard votre allié et de la chance votre amie.

et si est une collection d'ouvrages mode d'emploi, écrits dans un style simple et dynamique, destinée à vous faciliter la vie au boulot, dans votre vie perso et dans vos relations.
Rédigé par un ou des experts du sujet, chaque ouvrage propose des méthodes, des outils, des conseils et des exercices pour dépasser vos blocages et changer durablement.

au sommaire

- *Avoir une juste estime de soi*
- *Savoir saisir sa chance*
- *Connaître la loi d'attraction*
- *Maîtriser son intention*
- *Tirer parti des synchronicités*

Biographie auteur

l'auteur

Gilles Noblet exerce une activité de conseil en évolution professionnelle et réalisation personnelle sous le label « Passage de cAp » (www.passagedecap.fr). Il est aussi l'animateur du pôle de compétences « Évolution professionnelle » de l'Institut Map'UP (bilan de compétences socio-professionnel, coaching de carrière et d'excellence, audit de mobilité…). « Mettre les talents en lumière » est le fil conducteur de son activité. Coach certifié, il permet à ses clients d'identifier leur mode d'excellence pour les aider à passer les caps de la vie et trouver leur voie royale sur la route de l'évolution professionnelle.

Il est également auteur de *Et si je choisissais ma vie ! Trouver sa voie mode d'emploi.*

et si

une collection dirigée par

Stéphanie Brouard. Après 15 ans d'expérience au sein de différents cabinets de conseil et formation (Cegos, EFE-CFPJ, BPI Groupe), Stéphanie a rejoint Kea Prime, filiale de Kea&Partners où elle accompagne les managers et leurs équipes dans le développement de leurs compétences et de leur capacité à transformer leur entreprise. Elle est spécialisée en ingénierie pédagogique, toujours à la recherche d'approches et de solutions innovantes avec deux idées-force : l'efficacité et le plaisir.

dans la même collection

www.editions-eyrolles.com

Gilles Noblet

Et si je croyais en moi !

Provoquer la chance
mode d'emploi

Sous la direction de Stéphanie Brouard

EYROLLES

Groupe Eyrolles
61, boulevard Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

Dans la même collection :

Et si je supportais mieux les cons ! de Bruno Adler
Et si je prenais mon temps ! de Catherine Berliet
Et si je gagnais plus de thunes ! de Fabrice Daverio
Et si j'assurais en public ! de Gracco Gracci
Et si je choisissais ma vie ! de Gilles Noblet
Et si j'apprivoisais mon chef ! de Nathalie Schipounoff et Stéphane Malochet

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de Copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2013
ISBN : 978-2-212-55671-1

Sommaire

Introduction

Chapitre 1

Avoir une juste estime de soi

Histoire 1 – Qui ne tente rien n'a rien
Histoire 2 – Croire aux étoiles malgré l'adversité
Les clés pour changer
Évacuer les idées noires
Pouvoir se sentir légitime
Et pourquoi changer ?
Essayez quand même
Accueillir la richesse de la vie

Chapitre 2

Savoir saisir sa chance

Histoire 1 – Chance ou malchance ?
Histoire 2 – Faire entrer la chance dans sa vie
Les clés pour changer
Obtenir les faveurs du destin
Une compétence qui se travaille
Et pourquoi changer ?
Essayez quand même
Ce qui sépare les chanceux des malchanceux

Chapitre 3

Connaître la loi d'attraction

Histoire 1 – Profiter d'un état de grâce
Histoire 2 – La force de l'autosuggestion
Les clés pour changer
Entretenir la « positive attitude »
Vous récoltez ce que vous semez
Et pourquoi changer ?

Essayez quand même
Surfer sur la vague du succès

Chapitre 4

Maîtriser son intention

Histoire 1 – Ce que vous voulez vous veut
Histoire 2 – Il faut le croire pour le voir
Les clés pour changer
Avoir un désir ardent
Déposer une intention
Et pourquoi changer ?
Essayez quand même
Laisser l'intention se manifester

Chapitre 5

Tirer parti des synchronicités

Histoire 1 – Un scarabée très impressionnant
Histoire 2 – Un chemin chargé de sens
Les clés pour changer
Détecter les clins d'œil du destin
Contacter la magie de la vie
Et pourquoi changer ?
Essayez quand même
Cultiver un état de quiétude créative

Table des exercices

Bibliographie

Introduction

Si vous êtes prêt à croire en vous, en votre étoile, si vous pensez mériter le droit de goûter au bonheur, si vous avez envie de connaître l'abondance plutôt que la pénurie, alors ce livre est pour vous. Parce qu'il va vous donner ce dont vous avez besoin, si vous prenez le temps de l'assimiler, pour flirter avec la chance et l'attirer dans votre vie.

Pendant longtemps, la chance est restée cette force indicible et invisible qui frappait sans prévenir et où bon lui semblait, tout comme son opposé, la malchance. Aujourd'hui, il semble que la chance ne soit pas toujours aveugle et qu'on puisse la faire entrer dans sa vie. Nous sommes de puissants créateurs, nous enseigne la physique quantique. Nos désirs peuvent être des ordres. Nous avons le pouvoir de diriger notre intention pour atteindre les objectifs qui sont soutenus par nos croyances et bénis par la providence.

Vous aussi, saisissez l'occasion de porter un nouveau regard sur la vie pour tenter de faire du hasard votre allié et de la chance votre amie.

Chapitre 1

Avoir une juste estime de soi

Après avoir lu ce chapitre, vous aurez compris que le manque ou l'excès d'estime de soi affecte vos chances de réussite, vous aurez envie de prendre la vie du bon côté et de chasser vos idées noires, vous saurez quelle attitude adopter pour favoriser l'« abondance ».

« Le monde ne vous estime jamais plus que vous le faites. »
Sonja Henie

Avoir une bonne estime de soi est capital. Cette légitimité qu'on s'accorde permet de voir le positif qui se cache derrière le négatif, d'estimer ce qui est bien pour soi et de laisser une chance à la chance de frapper à votre porte. Une personne qui s'apprécie suffisamment ira puiser son énergie en elle. Une personne qui n'a pas confiance en elle cherchera l'approbation des autres. *« Moi qui ne croyais rien, aujourd'hui je crois en mon destin. Pour trouver la vérité, il me suffisait de chanter. Pour moi, la musique, oui la musique, je le sais, sera la clé de l'amour, de l'amitié […]. Ne cherche pas trop loin ce qui est au creux de ta main »*, chante Nicoletta.

Histoire 1 – Qui ne tente rien n'a rien

Marilhéa [1], 18 ans, 1,81 mètre, a d'abord gagné le concours Élite Model Look France 2012, le 22 octobre 2012, en s'imposant face à douze autres finalistes et en laissant derrière elle 10 000 autres candidates. Puis elle a ensuite triomphé à Shanghai devant soixante-dix autres apprenties mannequins venant du monde entier.

Le déclic, elle l'a eu au moment de passer le bac : « C'était le moment où jamais de voir ce que je valais et si j'avais ma place dans ce milieu. Contrairement à certaines filles, je n'avais jamais rien tenté auparavant niveau mannequinat, aucun shoot photo… Je n'avais aucune expérience. Je me suis présentée au dernier casting qui avait lieu, au dernier moment. J'ai regardé les dates, j'ai vu que c'était la semaine d'après et je me suis lancée. J'allais avoir 18 ans. C'est très tardif pour intégrer le mannequinat… Mes parents m'ont toujours poussée à tenter ma chance. Sans eux, je ne serais pas là aujourd'hui, et comme on dit : "Qui ne tente rien n'a rien !" »

Tout était nouveau pour elle dans cette aventure. Elle s'y est investie au fil des jours, dans l'attente de la finale, en tenant un journal de bord sur son blog, alors qu'elle ne savait pas encore ce que l'avenir lui réservait. « Finalement, cette période d'entredeux n'est pas si mal. Un brin d'espoir pour chacune, on laisse cours à notre imagination et on trace l'avenir dont on rêve. Puis on revient à la réalité des choses, à la banalité de nos vies… » C'est aussi ça, l'aventure : avoir assez de recul sur soi-même, se remettre en question pour découvrir quelle personne on veut réellement devenir. « On a toutes participé au concours pour découvrir ce que l'on vaut face à un tel monde… »

Elle avait vraiment envie que sa vie prenne une autre tournure : « Je n'ai pas participé à ce concours sur un coup de tête, bien au contraire. J'ai simplement arrêté de me poser mille et une questions et je me suis lancée. Bien sûr, j'avais peur de l'échec. C'est dans ma nature, je n'ai jamais cru en moi, et pourtant… j'avais tout à y gagner ! Le concours Élite est bien plus qu'un simple concours. C'est une expérience qui nous change à tout jamais. Bien que j'aie toujours été déterminée, je pense l'être encore plus. (Cent fois plus même !) Maintenant, je sais à quoi m'attendre et je n'ai jamais été aussi sûre de moi concernant mes choix. Je sais ce que je veux. » Désormais, l'ex-étudiante en histoire de l'art de Port-Dienville a de belles cartes en main pour durer sur le devant de la scène, à l'image de son mannequin préféré Sasha Pivovarova.

Histoire 2 – Croire aux étoiles malgré l'adversité

Anne-Valérie [2] a connu une véritable descente en enfer et a touché le fond après avoir été pendant quinze ans une attachée de presse performante. En quelques jours, fin 2011, sa vie bascule : « L'alcool, le tabac, le cannabis : de très belles inventions ! Un peu comme le feu. Peu, c'est bien ; trop, c'est néfaste. Faut savoir doser ! J'ai dû déraper. Me voilà internée. »

Elle raconte, non sans humour :

« Sur une échelle de 1 à 10, où situez-vous votre douleur ? me demande une infirmière.

– Je l'ignore. Et puis d'abord vous me parlez d'échelle, alors que j'ai le vertige. Votre question est périlleuse pour moi. L'échelle est en hauteur, ou étalée sur le sol comme au cinéma ? Je vous explique que j'ai mal au dos, alors l'échelle, j'espère qu'elle est solide.

– Vous avez bu ? Pris du cannabis ?

– Oui, Madame.

– Donnez-moi un chiffre.

– Eh bien 7, mon chiffre porte-bonheur, puisque vous y tenez. »

« Atteinte de troubles du comportement, mise sous curatelle renforcée, expulsée de mon logement, rejetée par ma famille, me voici à

l'hôpital, en hospitalisation à la demande d'un tiers, traitée par ailleurs pour alcoolisme, cette maladie honteuse, plus honteuse qu'une maladie sexuellement transmissible. Il est vrai que j'ai tendance à abuser, mais on est pas mal dans ce cas. Le psy, plutôt sympa, décide d'un traitement révolutionnaire dont tout le monde parle. Au programme, un savant cocktail qui me fait somnoler tout le temps, stoppe mes règles, me fait perdre la mémoire et rend mes jambes violettes […]. Je rumine mon passé, sans projets d'avenir, si ce n'est celui de m'échapper de ce lieu. Mise en isolement avec une heure de sortie dans le couloir par jour pour fumer une cigarette, je demande mes vêtements. On me les refuse. La taille médium du pyjama pour homme est trop grande pour moi. J'ai gardé ma montre. Parfois on m'oublie. Les repas sont froids et le temps s'étire inlassablement. Finalement, on me laisse déambuler avec d'autres internés un peu plus libres que moi. Je me rappelle *Vol au-dessus d'un nid de coucous* et je décide d'organiser mon évasion pour ne pas rester un objet de souffrance taxé de démence précoce. »

À aucun moment on ne lui a demandé d'où venaient ses excès, ses phobies. « Il ne faudrait jamais dire que l'on a eu des moments durs, qu'on a été interné contre son gré. C'est comme une marque infamante et indélébile. Heureusement, la faculté de l'humain est l'oubli. J'ai envie d'ajouter qu'il faut rester dans un état d'esprit positif et continuer de croire aux étoiles. On n'est pas des machines et on peut se raccrocher à quelque chose qui nous dépasse. Ce que j'ai fait à l'issue de mon évasion ? Penser au présent, le futur attendra. Penser à moi d'abord, être propre, prendre soin de moi, régler des comptes… »

Cela a apparemment fonctionné, même si elle a erré plusieurs jours en dormant à côté d'une benne à ordures ménagères. « Avec un peu d'imagination, nous trouvons tout ce dont nous avons besoin sur notre chemin. Moi, j'ai trouvé une femme qui partageait mon amour des chats. Elle m'a hébergée sans rien me demander pour que je trouve le temps de me reconstruire. Il est important de s'accepter, d'accepter ce qui nous arrive, de s'estimer pour se donner le pouvoir de transformer ce qui ne va pas », conclut-elle.

Vu et entendu

Les clés pour changer

ÉVACUER LES IDÉES NOIRES

L'estime de soi, c'est avoir une juste conscience de sa valeur, c'est faire preuve d'une lucidité bienveillante envers soi et les autres, c'est se montrer fier de ce que l'on a déjà accompli malgré les obstacles. Une bonne estime de soi accroît notre capacité à mobiliser nos ressources. Elle nous aide à nous relever plus facilement d'un mauvais pas. Elle nous donne le sentiment de comprendre le sens des épreuves traversées. Accepter ce qui nous arrive, c'est se donner le pouvoir de transformer les choses à notre avantage.

Dans les moments de confiance, tous les événements de la vie

susceptibles de déclencher une interprétation optimiste affluent dans l'esprit. Tout ce qui peut déprimer est rejeté de la conscience. Votre maison vous paraît plus agréable que d'habitude, vos vêtements vous paraissent plus seyants… Tout semble se présenter sous de bons augures.

Par opposition, le découragement a sa pente fatale. Quand les idées noires affluent, on se morfond dans ses soucis et on finit par se noyer dans ses problèmes. On se sent dévalorisé. On a l'impression de ne rien valoir, de déranger les autres. La vie n'a plus ni saveur ni sens. On craint parfois que quelque chose de grave (accident, maladie, décès) nous arrive ou touche des proches. Toutes les activités habituelles exigent un gros effort. Elles deviennent pesantes, pénibles, irréalisables. On se sent envahi par un sentiment d'échec, de doute de soi, de pessimisme. Le goût de vivre est en chute libre et, avec lui, les possibilités de réussite.

Sarah [3], 15 ans, est en classe de seconde et rêve de devenir psychanalyste. Adolescente fragile, elle commence à s'épanouir. Elle peaufine son rôle dans un spectacle. Comédie musicale, superbe défi. Elle va se produire avec sa classe dans un collège américain. D'origine marocaine, depuis l'âge de 4 ans elle vit chez ses grands-parents dans une cité sensible de Montpellier. Elle est dans un internat où des professeurs se sont portés volontaires pour offrir une nouvelle chance à des élèves en situation d'échec scolaire.

C'est une personne qui peut être triste, proche de la défaite et, en même temps, qui a envie de gagner. Elle est à fleur de peau. Le moindre échec, la moindre petite contrariété la bouleverse. Elle ne s'implique pas dans les ateliers de soutien scolaire et ses bulletins de notes s'en ressentent. Elle ne pense pas pouvoir réussir ses études. Elle est toujours traversée par les mêmes doutes.

« Il faut que tu t'y mettes, que tu changes d'attitude. Arrête de dire que tu n'es pas bonne. Tu es capable de faire plus de choses. Mais tu ne crois pas en toi… Tu peux y arriver ! Viens me voir tous les matins et on va pratiquer la méthode Coué. Je vais te remonter le moral pour que tu y arrives. Il faut que tu y croies, tu as toutes les capacités, il n'y a aucune raison que ça ne marche pas. Même si tu es persuadée du contraire, lui explique son professeur référent.

– Je doute de mes capacités à réussir. Je ne vais pas y arriver, confesse Sarah.

– Je vois que tu n'as pas confiance en toi, et donc pas confiance en nous, conclut son prof. »

Bon à savoir

« Dis-moi comment tu reçois une critique, et je te dirai quelle estime tu as de toi-même », explique Marie-Laure Cuzacq, formatrice et conceptrice pédagogique. Une trop haute ou trop basse estime de soi empêche d'être objectif face à une remarque, car elle pousse à utiliser des mécanismes de défense inutiles : rejeter la faute sur l'autre, prendre pour argent comptant le mal qu'on dit de vous. Même si on vous fait des reproches qui vous semblent blessants, prenez du recul et tentez d'y puiser des moyens de vous améliorer. Ne perdez pas votre sang-froid et posez des questions concrètes. Les critiques mènent à une meilleure connaissance de soi.

Léa sait de quoi elle parle : les idées noires, elle connaît. Elles lui donnent envie de pleurer tout le temps. Elles la poussent à se planquer dans les toilettes, au travail, pour ruminer… « Et puis, un jour, mon copain m'a plaquée contre un mur pour me demander des explications sur mon comportement. Il m'a dit que ce qui me faisait mal devait être dit et là, j'ai réussi à dire quelques trucs sur un événement douloureux de mon passé que je pensais avoir enfoui. J'ai beaucoup pleuré, mais ce n'était plus pour “rien”. Ensuite, la fatigue a laissé place à l'énergie et l'envie de continuer à “parler” pour me “libérer”. »

Exercice

MIROIR, MON BEAU MIROIR !

Asseyez-vous dans un fauteuil confortable. Mettez de la musique relaxante si ça peut vous aider. Et prenez le temps de réfléchir sereinement pour répondre aux questions suivantes : comment je me vois ? Cela me plaît-il ? Est-ce que je me donne le droit d'exister ? Est-ce que j'ai confiance en moi ? Est-ce que je crois en mon potentiel ?

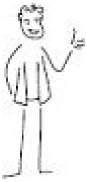
POUVOIR SE SENTIR LÉGITIME

Pris par un sentiment d'imposture ou de doute, on s'est tous posé un jour la question : suis-je légitime pour postuler à ce poste ? Il y a bien les diplômes, l'expérience, les connaissances, les compétences… Mais même s'ils correspondent au poste envisagé, on peut douter de sa légitimité.

D'accord/pas d'accord

C'EST DUR D'AVOIR UNE BONNE ESTIME DE SOI, ET ENCORE PLUS D'AVOIR UNE JUSTE ESTIME DE SOI

On peut se survaloriser en ayant une trop haute estime de soi. C'est la posture de l'agresseur : on ne se remet jamais en cause, on persévère dans l'erreur, on minimise l'enjeu, on majore ses capacités, on a de soi une image idéalisée, on sous-estime l'autre.



Et si on a une trop faible estime de soi, c'est la posture de la victime : on ne reconnaît pas ses mérites, on se remet tout le temps en cause, on surévalue le danger, on sous-évalue ses ressources, on a de soi une image abîmée, et on surestime l'autre.

Comment convaincre l'autre, quand on n'est pas soi-même convaincu de sa légitimité à postuler ? « Certains ont besoin d'élaborer un système de preuve complexe pour nourrir leur légitimité : avoir le diplôme *ad hoc* + avoir fait des stages dans le secteur visé + avoir fait "valider" son projet par un bilan de compétences, etc. Régulièrement, ils solliciteront l'avis de leur entourage pour renforcer leur légitimité. D'autres affichent d'emblée une légitimité intrinsèque, une légitimité de fait », souligne Franck Damée [4], formateur et coach. À l'image de cette vendeuse en parfumerie qui souhaitait intégrer le

secteur bancaire comme conseillère clientèle. Elle avait pour tout bagage un CAP d'esthétique. Or, le secteur bancaire recrute *a minima* à bac + 2. Elle a travaillé sur ces deux points : « Qu'est-ce qui la rendait légitime pour un emploi de conseillère dans le secteur bancaire ? Qu'est-ce qui ferait qu'un recruteur la choisirait ? » La jeune femme se sentait parfaitement légitime sur ce projet et elle n'eut pas de peine à lister les raisons qui motiveraient un employeur à la recruter. Trois semaines plus tard, elle intégrait un grand groupe bancaire.

On est légitime quand on ne triche pas avec soi-même, quand on sait jusqu'où on peut aller sans déraper, lorsque l'on a confiance en soi et en ses capacités.

À noter

Malgré ce qu'on pourrait croire, efficacité personnelle et estime de soi ne sont pas toujours corrélées. Quelqu'un qui estime mal chanter, mais n'accorde pas d'importance à cette activité, n'en tirera pas de conclusion négative sur sa valeur personnelle. Inversement, un huissier de justice peut s'estimer très compétent pour exercer son métier, mais ne pas en retirer d'estime de soi s'il est amené à déloger des familles en difficulté financière.

C'est paradoxalement quand on s'attribue le moins de valeur qu'on s'attribue souvent le plus d'importance aux yeux des autres. Parce qu'on pense que tout le monde doit voir notre gêne et qu'on est affecté par tel complexe, comme celui de ne pas avoir fait d'études ou d'être trop petit. Ce sentiment d'importance personnelle finit par nous jouer des tours et nous met en danger. C'est ce qui arrive à Sandra [5].

Participante à un stage de reconversion professionnelle, elle éprouve des difficultés à s'intégrer dans le groupe et se sent mise à l'écart. Pourtant, elle ne se considère ni méchante ni stupide. Selon ses proches, ce serait son comportement qui agace. « On me reproche de ne jamais arriver à l'heure, de poser trop de questions, de parler pour parler… J'essaie de m'améliorer, mais mes efforts sont vains », confie-t-elle.

Elle a cependant bien identifié les comportements récurrents qui agacent les autres : « Mes retards, mes prises de parole intempestives… » En général, ce sont les enfants qui se conduisent ainsi. Pour attirer sur eux l'attention des adultes, ils se donnent de l'importance parce qu'ils ne se sentent pas suffisamment intéressants. Pour Sandra, c'est exactement la même chose. Son comportement

reflète un manque de confiance en elle. Elle agit pour attirer l'attention des autres sur elle, et malheureusement pas dans un sens positif.

Vous êtes souvent inquiet et manquez de confiance en vous ? Vous avez tendance à vous focaliser sur ce que vous n'avez pas ? Dawna Walter, star du petit écran en Grande-Bretagne, explique comment faire le ménage dans sa tête et se débarrasser de ses pensées négatives pour prendre la vie du bon côté. Le premier pas vers la dépollution mentale consiste à éviter de ressasser constamment les expériences passées douloureuses, parce qu'alors on ne cesse de les revivre. *« Ce n'était déjà pas agréable la première fois et cela ne l'est certainement pas plus quand vous en ravivez le souvenir. Pourquoi vous rendre malheureux ? Ma démarche consiste à ne pas se demander "pourquoi ?" car il n'y a souvent aucune réponse à cette question. Qui peut dire pourquoi des gens sont nés dans des circonstances affreusement difficiles, alors que d'autres savourent une vie de grands privilèges ? Qui peut expliquer complètement les actes d'autrui ? Qui peut expliquer la mort, la guerre et les autres malheurs du monde ? Au lieu de spéculer sur les causes d'une situation, il est toujours plus simple et constructif d'observer comment vous y avez réagi ou répondu pour rompre avec les vieilles habitudes, les routines et les attitudes ancrées, et se concentrer sur l'essentiel : tirer le meilleur parti de chaque journée* [6] *»*, conseille-t-elle.

Et pourquoi changer ?

Beaucoup de personnes ont le sentiment de ne pas avoir assez d'amour, d'argent, de temps ou d'énergie. En faites-vous partie ? Le manque est souvent notre « réalité », malgré notre désir d'en vivre une autre. Tandis que nous continuons de nous battre et de travailler dur pour mettre fin à cette pénurie omniprésente, nous semblons faire peu de progrès vers la solution à ce problème. Nous pouvons même arriver à gagner plus d'argent et devenir plus riche que nous aurions pu l'imaginer, le manque demeure pourtant notre réalité dominante.

Très tôt, on nous a dit que « nous devions faire attention, sinon nous finirions à la rue… », que « l'argent ne pousse pas sur les arbres », que « nous n'avons pas assez d'argent pour… ». Quand nous observons ce que nous avons accompli en une journée, nous voyons surtout tout ce que nous n'avons pas fait. Nous en concluons donc que nous ne sommes pas assez bien. D'autant que nous avons été élevés dans une culture qui met plutôt l'accent sur la pénurie que sur l'abondance.

Un système de croyances axé sur « le pauvre de moi » permet de justifier qu'on canalise son énergie vitale vers ce qui nous manque. La vie est naturellement inscrite dans l'abondance, mais c'est un réel talent que de se rendre disponible à elle, tant nos systèmes de croyances sont orientés sur le manque. Ne serait-ce pas là le mécanisme d'une façon toxique de penser, prompte à se focaliser sur ce qui n'est pas, au lieu de s'ouvrir à ce qui est, et qui veut nous convaincre qu'on ne mérite pas l'abondance présente dans l'univers ?

Essayez quand même

ACCUEILLIR LA RICHESSE DE LA VIE

Comment retrouver cette sensation d'abondance ? Et si nous commencions par repérer tous les signes d'abondance dans le monde, tout autour de nous, et surtout en nous par le biais de nos qualités ?

À noter

C'est en étant reconnaissant pour la moindre chose que nous accédons à l'abondance. En cultivant cet état d'esprit, nous rencontrons alors la magie du moment présent. Nous tombons amoureux de la vie ! Celle-ci nous dévoile ses secrets et nous comble de cadeaux, qui sont autant de coups de pouce arrivant au bon moment. L'abondance n'est pas quelque chose qui se fabrique, mais quelque chose que l'on accepte de voir entrer dans sa vie et auquel on devient réceptif.

Trop souvent, lorsque nous parlons d'abondance, nous nous focalisons sur l'argent, qui tient une place centrale dans notre vie, et sur les besoins qu'il peut satisfaire. Mais la peur d'en manquer n'est pas un bon guide, comme le dit Lilou Macé.

En 2010, elle a traversé des moments difficiles : perte de son travail, compte bancaire « à sec », etc. Elle s'est retrouvée sans rien et a vécu des crises d'angoisse paralysantes qui la poussaient à se cloîtrer chez elle. Elle a pourtant gardé espoir, tenté de relativiser et de dépasser ses craintes et ses doutes, et a conservé à l'esprit son objectif : vivre dans l'abondance en faisant ce qui l'épanouit. Elle a accepté de bouger, de respirer, de changer son regard pour attirer de belles choses.

« Pour que de nouvelles idées et opportunités se présentent, il faut commencer à porter son attention sur ce qui nous fait plaisir et sur ce qui nous fait du bien. Je pense qu'il est aussi important de cultiver la gratitude. Je crois que cette qualité-là est vraiment la clé : je n'étais pas à la rue, j'avais de quoi manger, j'étais accueillie par ma famille en France. Petit à petit, j'ai découvert que j'avais jusqu'ici le cœur fermé : je n'étais pas vraiment moi-même car j'avais peur d'être jugée. J'ai commencé à me pardonner et à accepter mes moments de faiblesse. Cela m'a permis de voir qui j'étais vraiment sans m'identifier à la possession ou non de biens extérieurs. De là, j'ai pu accéder à mon vrai potentiel[7]*. »*

Exercice

SE METTRE AU DIAPASON DE L'ABONDANCE

Quelle est votre valeur, selon vous ?

Si vous n'avez pas de valeur, vous ne pouvez pas être fidèle à vos valeurs et créer de la valeur avec ce que vous faites.

Que croyez-vous mériter ?

Croire que vous ne méritez rien ou tout, au détriment des autres, est une attitude destructrice.

Que pensez-vous pouvoir obtenir ?

Vous êtes limité parce que vous croyez mériter. La croyance axée sur la pénurie engendre la pénurie et domine notre vie. Le même principe s'applique à l'abondance.

« À bien y regarder honnêtement, la cause de mes malheurs ne se trouve pas dans mes congénères, ni dans les aléas de la vie, ni dans les conséquences fâcheuses d'un passé qui s'est mal passé, mais bel et bien dans ce que je cause [8] *»*, nous avertit Bernard Leblanc-Halmos. Et d'ajouter : *« Si je cause des difficultés, des problèmes, des ennuis, alors, quels que soient mon domaine d'expérience, la puissance de mon raisonnement, l'intelligence de mon propos ou la force de ma volonté, je m'abîme et j'abîme mon entourage […]. Si, par contre, je cause des facilités, des arrangements, des perspectives d'amélioration, je commence à m'ouvrir et je me simplifie l'existence. Je m'extrais de moi-même en essayant du mieux que je peux d'aider chacun à s'en sortir. Je me fais du bien. En moi, bien caché, attend un inestimable trésor qui ne peut être mis au jour que s'il est offert en partage. Au lieu de causer du chagrin, des tensions, des scandales et des dommages sans intérêt, pourquoi ne pas créer des possibilités et du bonheur au jour le jour ? Pourquoi ne pas essayer ? Qu'est-ce que je risque ?* [9] *»* Il suffit parfois de trois fois rien pour aller mieux si l'on prend conscience qu'on est à l'origine de ce que l'on provoque.

Bon à savoir

Le roman de Bernhard Schlink *Le Liseur* montre comment le sentiment de honte peut casser une vie, provoquer des conduites de fuite, de résistance, de dissimulation, voire des comportements blessants.

Née en Allemagne, entre les deux guerres mondiales, Hanna ne savait ni lire ni écrire. *« Voilà pourquoi elle s'était dérobée à la promotion dans les tramways. Sa tare, qu'elle pouvait dissimuler tant qu'elle était receveuse, serait apparue au grand jour lors d'une promotion de conductrice. Voilà pourquoi elle s'était dérobée à sa promotion chez Siemens et était devenue surveillante de camp de concentration… Voilà pourquoi, lors de son procès, elle avait accumulé les gaffes* [10]. *»* Elle avait préféré avoir honte de ne pas savoir lire et écrire, plutôt que d'être honteusement démasquée. Toute sa vie, son mobile avait été lié à cette peur.

Il est communément admis que si nous travaillons dur, nous réussirons

mieux, et que si nous réussissons, alors nous serons heureux. Si nous pouvons décrocher ce poste génial, obtenir cette nouvelle promotion, perdre ces cinq kilos, le bonheur suivra. Et si c'était l'inverse qui était vrai ? Quand vous êtes heureux, vous attirez le succès. Avoir un état d'esprit positif permet de gagner sept ans d'espérance de vie ; les personnes âgées qui voient la vie du bon côté ont davantage de tonus et une meilleure mémoire.

S'appuyant sur les découvertes les plus récentes en neurosciences et sur son expérience de « professeur de bonheur », Shawn Achor nous apprend à nous fixer des objectifs à notre mesure, à faire le choix des vrais plaisirs sans dépenser à tout-va, à déployer mille ruses pour abandonner nos mauvaises habitudes, en bref à remodeler notre cerveau pour voir la vie sous son plus beau jour, donner le meilleur de nous-mêmes et en faire profiter tous ceux qui nous entourent. *« Le bonheur n'est pas une capacité génétiquement programmée, mais le fruit d'un choix et d'un travail* [11] *»*, ajoute l'ancien professeur de psychologie de Harvard. Et de poursuivre : *« Quand je suis arrivé la première fois à Harvard, où j'ai étudié quatre ans, je suis entré dans le réfectoire des nouveaux. Mes amis de Waco, au Texas, l'endroit où j'ai grandi – vous en avez peut-être entendu parler –, quand ils venaient me rendre visite, regardaient la salle, et me disaient : "Ce réfectoire semble tout droit sorti de Poudlard, dans le film* Harry Potter*", ce qui était vrai. Voici Poudlard, dans* Harry Potter, *et voici Harvard. Quand ils voyaient cela, ils me disaient : "Pourquoi perds-tu ton temps à étudier le bonheur à Harvard ? Quelle raison sérieuse un étudiant de Harvard pourrait-il bien avoir d'être malheureux ?" Cachée dans cette question, il y avait la clé de la science du bonheur. Parce que cette question suppose que notre environnement influence directement notre niveau de bonheur, alors qu'en réalité, si je sais tout de votre environnement, je ne peux prévoir que 10 % de votre bonheur à long terme ; 90 % de votre bonheur durable n'est pas influencé par l'environnement, mais par la façon dont votre cerveau le perçoit. Et si on change cela, si on change notre recette du bonheur et du succès, alors on peut changer la façon dont on modifie la réalité. C'est pourquoi vous trouvez tant de joie dans certains pays du tiers-monde, et tant de souffrance parmi ceux qui semblent avoir tout à leur disposition. »*

Vingt et un jours est le minimum pour éprouver les bienfaits d'un changement. Le *21 Day Challenge*, mis au point par Shawn Achor, est une série d'exercices pratiques qui peuvent sembler simples, mais qui sont, en fait, le moyen de développer son optimisme et d'entraîner son cerveau à voir le monde avec des lunettes de soleil en cultivant l'habitude d'être reconnaissant.

Exercice

MONTRER SA GRATITUDE

Pendant trois semaines, pensez chaque jour à trois choses différentes pour lesquelles vous avez envie d'exprimer de la gratitude.

Remerciez la vie à haute voix pour ces choses. Vous ne pouvez pas vous répéter durant tout ce laps de temps.

Veillez à être concret et précis. Plutôt que de dire : « Je me sens plein de gratitude pour mon bon état de santé », dites quelque chose comme : « Je me sens plein de gratitude parce qu'aujourd'hui j'ai pu emmener mes enfants au cinéma. »

Pro/perso

ÊTRE SANS EMPLOI AFFECTE L'ESTIME DE SOI

Un licenciement subi dans des conditions difficiles, une mise au placard prolongée, des évaluations négatives infondées, le sentiment d'être un pion malmené par une hiérarchie sans âme, ou d'être la victime d'un jeu dont les règles nous échappent provoquent des blessures difficiles à guérir sans un travail de reconstruction.

Pour peu que la personne ait été licenciée à plusieurs reprises ou que ses entretiens d'embauche n'aboutissent pas, difficile alors pour elle de ne pas être affectée par un lourd sentiment d'échec qui s'amplifie à chaque tentative et qui mène à une dévalorisation peu propice à la réussite.

Avoir la sensation de ne plus exister vraiment est un sentiment que les chômeurs connaissent bien. « Ce qu'il y a de plus difficile à garder pendant le chômage, explique Élodie, c'est l'estime de soi. Il y a des jours où l'on se dit qu'on est nul, que si personne ne veut de nous, c'est parce qu'on n'en vaut pas le coup. On se sent décalé par rapport à ceux qu'on croise et qui vont au travail. On a honte de ne plus faire partie de la "société". On culpabilise quand on en a tellement marre qu'on n'a même plus envie de chercher. On se dit alors qu'on n'a même pas assez de courage, que décidément, c'est bien de notre faute tout ça ! On s'ankylose. On ne sait plus ce qu'on a vraiment envie de faire… »

Au chômage, on se retrouve seul face à soi-même avec un pouvoir d'achat réduit. Si on n'a pas une assise solide, tôt ou tard la mésestime de soi prend le dessus. Pour se remonter le moral, Élodie essaie de

penser au passé, à la carrière qu'elle a eue, aux défis qu'elle a relevés, aux autres domaines de sa vie où ça se passe bien.

« Après avoir travaillé pendant quinze ans, j'ai été licencié, raconte Éric. Du jour au lendemain, je n'ai plus eu besoin de me lever le matin. J'ai eu l'impression d'être inutile, à l'écart. Cela a été très dur à vivre… À la maison, les relations avec ma femme et mes enfants se sont dégradées, alors que le fait d'être plus présent aurait dû me rapprocher d'eux. J'étais très nerveux et encore plus fatigué que lorsque je travaillais. »

Sylvaine Pascual, coach spécialisé en reconversion professionnelle, a accompagné un groupe de chercheurs d'emploi dans le cadre de l'espace Économie Emploi de la mairie du Chesnay. Cette expérience lui a permis de faire ce constat : « Il est impératif de restaurer l'estime de soi et la confiance en soi pour espérer avoir la chance de retrouver un emploi. » Après la perte d'un emploi, certains rebondissent rapidement, quand d'autres remettent en question leur valeur en tant que personne et en tant que professionnel. On assiste alors à la valse des questions qui tuent, comme le « pourquoi moi ? » qui implique automatiquement une remise en cause, une victimisation, ou encore des jugements sur soi sans appel, une définition en tant que chômeur particulièrement lourde à porter.

La perte d'emploi est immédiatement suivie d'un cortège sinistre d'autres disparitions mortifères : la perte financière, bien entendu, mais aussi la perte du statut et de l'utilité sociale, l'estampille brutale de l'échec, l'isolement, le manque de reconnaissance et d'intégration. Il en résulte souvent un sentiment profond de n'être plus rien, qui se traduit par un discours intérieur destructeur, sur le mode du « je suis nul » et « je n'y arriverai jamais ».

---

1. D'après l'article « Marilhéa, nouvelle star mondiale des podiums », *L'Est-Éclair*, 2 décembre 2012.

2. D'après une confession de l'intéressée.

3. D'après *Le Pensionnat de l'espoir*, FR3, 24 septembre 2012.

4. Franck Damée dirige l'entreprise de conseil Conjugueurs de talents.

5. D'après le courrier des lectrices, *Femina*, 15-21 octobre 2012.

6. D'après l'ouvrage de Dawna Walter, *Comment chasser ses idées noires et prendre (enfin) la vie du bon côté*, Leduc Éditions, 2007.

7. Lilou Macé, *Je n'ai pas d'argent et ça me plaît*, Guy Trédaniel éditeur, 2012.

8. Bernard Leblanc-Halmos, *Comment sortir de son trou*, L'Être Image, 1995.

9. *Idem*.

10. Bernhard Schlink, *Le Liseur*, Gallimard, 1999.

11. D'après l'article « Achieving Happiness Despite Everyday Challenges » du *HuffPost Healthy Living*, 8 mars 2013.

Chapitre 2

Savoir saisir sa chance

Après avoir lu ce chapitre, vous comprendrez que ce qui sépare les malchanceux des chanceux est une question d'attitude, vous saurez que la chance est une compétence qu'on peut développer, et vous aurez envie de vous accorder une seconde chance.

« La chance, c'est croire qu'on est chanceux. »
Tennessee Williams

Qui n’a pas rêvé de se sentir protégé et guidé par la providence ? Longtemps cantonnée aux seules réflexions des philosophes, des statisticiens ou des mystiques, la chance est devenue un objet d’études et de recherche extraordinairement riche. Psychologues, sociologues, économistes, éducateurs et coachs multiplient les expérimentations destinées à mieux comprendre comment fonctionne ce mécanisme mystérieux que l’on appelle la chance, et surtout comment il devient possible de le développer dans notre vie de tous les jours.

Histoire 1 – Chance ou malchance ?

Dans un village, un homme très pauvre possédait un cheval d’une rare beauté. Il était si magnifique que tous les riches marchands et les puissants seigneurs de passage se proposaient de le lui acheter dès qu’ils l’apercevaient. Mais le vieil homme refusait toujours. « Cet animal est pour moi comme un ami, disait-il. Vendriez-vous un ami ? » Mais un beau matin, le vieillard découvrit que son cheval avait disparu. Les villageois, goguenards, lui dirent tous : « On te l’avait bien dit ! Tu n’avais qu’à le vendre quand on te le proposait. Maintenant, on te l’a volé… Quelle malchance ! » À toutes ces lamentations et railleries, le vieil homme apportait invariablement la même réponse : « Chance ou malchance, qui peut le dire ? » Les moqueries reprenaient alors de plus belle.

Mais quinze jours plus tard, le cheval revint avec une horde de chevaux sauvages. S’étant échappé, il avait séduit quelques belles juments et rentrait maintenant avec le reste de la horde. « Quelle chance ! » dirent les villageois. Mais le vieillard ne montrait aucun enthousiasme débordant, conservant son habituelle bonne humeur : « Chance ou malchance, qui peut le dire ? » Ses voisins ne pouvaient s’empêcher de voir ici une ingratitude devant la bonne fortune apportée par les dieux.

Le vieil homme et son fils voulurent dresser les chevaux pour les vendre ensuite aux riches du royaume. Mais quelques semaines plus tard, le fils chuta d’un hongre et se brisa la jambe. Selon le guérisseur du village, il en garderait pour la vie une légère claudication. Ses amis le plaignirent vivement : « Quelle malchance ! Sans ton fils, tu ne pourras pas dresser les chevaux pour les vendre ! Toi qui es si pauvre… » Comme à son habitude, le vieil homme répondit alors : « Chance ou malchance, qui peut le dire ? » Seulement trois jours

après la blessure, les soldats du roi prirent position dans le village et enrôlèrent de force tous les jeunes. Ils partaient pour une campagne lointaine, au-delà des montagnes qui bouchent l'horizon, faire la guerre à un autre peuple. Tous durent suivre la troupe, sauf le fils qui ne pouvait marcher avec sa jambe brisée. Pleurant de désespoir, tous les villageois prirent le vieil homme à partie : « Ton fils reste avec toi, alors que les nôtres vont certainement mourir à la guerre. On peut dire que la chance te sourit, à toi qui gardes ton fils unique ! » « Je vous en prie, répondit le paysan, ne jugez pas hâtivement. Vos jeunes sont enrôlés dans l'armée, le mien reste à la maison, c'est tout ce que nous puissions dire. Dieu seul sait si c'est un bien ou un mal. »

Ce conte [12] nous délivre comme message que le futur est livré par fragments. Nous ne savons jamais ce qu'il nous réserve. Tout ce qui, à première vue, semble être un mal peut, en fait, être un bien déguisé. Et tout ce qui, à première vue, semble être un bien peut, en réalité, être un mal. N'est-il pas bon de réagir comme le vieil homme de l'histoire, et de ne pas porter de jugement trop rapide et définitif sur les événements ?

Histoire 2 – Faire entrer la chance dans sa vie

La chance est une force invisible et indéfinissable qu'on peut faire entrer dans sa vie. James H. Austin distingue quatre types de bonne fortune plus ou moins affectés par l'intervention humaine [13].

1. La chance I est aveugle, sans aucune interférence humaine. Elle vous tombe dessus sans que vous vous y attendiez. À l'image d'un carré d'as qui vous tend les bras lors d'une partie de poker.

2. La chance II est une collision accidentelle ou une rencontre improbable avec le destin. Elle ne semble pas avoir été provoquée, mais vous pouvez penser y être un peu pour quelque chose.

3. La chance III survient chez ceux qui savent saisir les opportunités qui se présentent. On peut la rater par manque de perspicacité ou d'ouverture d'esprit.

4. La chance IV ne doit rien au hasard. Elle vient récompenser une vie animée par un but et orientée par une passion. Elle est donc le fruit d'une intention subtile qui ne faiblit pas sur la durée.

James H. Austin a consacré la moitié de son livre, où il expose ses théories, à la chance de type IV. Il l'a baptisée « Altamirage » en hommage à Don Marcelino de Sautuola, dont voici l'histoire. En 1879, l'homme, âgé de 45 ans, découvre des peintures rupestres à Altamira, aujourd'hui surnommée « la chapelle Sixtine de la préhistoire ». Ce propriétaire terrien, qui vivait dans le nord de l'Espagne, avait comme hobby la recherche archéologique. Il y consacrait une partie de ses loisirs et allait souvent dans ce lieu pour y chercher des os et des pierres. C'est sa fille Maria qui fera tourner la roue de la chance. Un jour, elle lui demande si elle peut venir avec lui. Père indulgent, il accepte. Ensemble, ils descendent dans la grotte. Lui va directement fouiller à l'endroit où il a déjà trouvé beaucoup d'objets. Sans idées préconçues, sa fille visite la grotte avec les yeux d'un enfant dévoré de curiosité. Elle finit par découvrir des peintures polychromes de bisons dissimulées dans l'obscurité la plus totale. À l'époque, personne ne pouvait imaginer que nos ancêtres avaient pu être aussi créatifs. On saura plus tard que ces peintures sophistiquées dataient de 14 000 ans.

On peut analyser cette découverte comme l'aboutissement d'une série d'événements antérieurs nourris par une véritable passion. Don Marcelino s'était « éduqué » tout seul. Sa quête l'avait mené inexorablement à faire cette découverte exceptionnelle. En 1868, un chien avait conduit un chasseur vers cette grotte. Mais en 1875, Don Marcelino fut le premier à pénétrer dans la grotte. Il repéra quelques signes peints en noir sans y accorder d'importance. En 1878, il visita l'Exposition universelle de Paris et en garda une forte impression. Il rencontra Édouard Piette, reconnu comme un expert de la préhistoire en France. Et il fut émerveillé par la vision d'objets datant de l'ère glaciaire. Grâce à toute cette connaissance, il put en déduire, un an plus tard, que sa découverte était cruciale et il osa en parler. Le roi d'Espagne se déplaça même pour visiter la grotte.

Mais Altamira, qui devait lui apporter la renommée, fut aussi son Chemin de croix. Suspecté de fraude ou attaqué pour sa crédulité, il mourut en 1888, triste et désabusé après que la chance eut tourné. Plusieurs raisons peuvent expliquer ce retournement de situation. Il n'était pas un expert reconnu de la préhistoire, mais un parfait inconnu. Rien de similaire n'avait été trouvé auparavant. La découverte avait été faite en Espagne et non en France, qui se posait en leader pour ce genre de recherche.

Vu et entendu

Les clés pour changer

OBTENIR LES FAVEURS DU DESTIN

Il est un mot qui ne se prononce jamais sans respect. Il s'impose à l'intelligence et à la conscience des peuples et des individus, et tous reconnaissent qu'il faut s'incliner devant lui. Les Latins disaient *fatum*, nous disons « destin » ou « fatalité ». Bien hardis ceux qui osent envisager en face à face la redoutable divinité – bien téméraires peut-être, car ils ne doivent pas se voiler la face : la solution complète du problème ne pourra leur appartenir. *« Pour ce problème de la destinée humaine, deux solutions contraires se partagent le monde. Les uns soutiennent la liberté de l'homme, les autres admettent son asservissement à des lois inexorables ou surnaturelles* [14] *»*, souligne le docteur Foissac.

Combien d'hommes de valeur végètent lamentablement ? Ils ont pourtant intelligence, savoir, courage, mais sans la chance qui va leur donner une protection, une mise de fonds, une idée lumineuse, l'emploi attendu, leurs belles qualités restent inopérantes. D'autres, qui ont magnifiquement réussi, ne semblent avoir rien d'extraordinaire. On dit qu'ils possèdent la chance. C'est comme s'ils volaient quelque chose au destin. Tout ce qu'ils touchent leur réussit. Toutes les portes s'ouvrent devant eux. Tout leur sourit. Et ils n'ont même pas besoin de calculer.

Qu'est-ce au juste que cette chance, cette bonne fortune qu'on représente symboliquement par une femme qui a les yeux bandés, portant la corne d'abondance, en équilibre instable sur une roue ? Prenons l'exemple d'un événement qui nous surprend agréablement. N'était-il pas en marche depuis longtemps, sans que nous le sachions ? Si nous avions des facultés de réception plus étoffées, un genre de super-radar par exemple, nous aurions peut-être pu détecter son approche, et même sa formation. Et au moment où il tombe sur nous, nous saurions qu'il n'y a aucun hasard dans sa venue. Tout, en effet, semble avoir une cause, mais celle-ci nous est inconnue. Événement bénéfique et inattendu, la chance est perçue comme inconstante, fragile, volage. On se demande comment l'épouser, alors qu'elle est sans cesse en mouvement. On aimerait l'inviter à entrer dans notre vie de manière récurrente et pouvoir dire qu'on a les faveurs du destin.

Bon à savoir

Le sanctuaire Heian est un temple shintoïste aux couleurs éclatantes orange et vertes. Aussi appelé Heian Jingu, il fut construit en 1895 en mémoire de l'ancienne capitale du Japon, Kyoto. Les bâtiments sont un modèle réduit du palais impérial construit en 794. On peut vérifier si l'on y est poursuivi par la malchance ou par la bonne fortune. Dans un cylindre en métal se trouvent des baguettes métalliques. On secoue le cylindre et une

des baguettes sort par un trou. Elle porte un numéro et l'on va au guichet chercher le papier correspondant. Moi, j'ai tiré la petite chance et j'ai eu de la chance. Mieux vaut éviter la grande chance qui n'est pas enviable, car elle ne peut être suivie que du pire. Quand on tire la mauvaise chance, il faut alors exorciser le mal en nouant le papier sur un arbre censé dévier la mauvaise fortune.

On se pose des questions : certaines personnes naissent-elles chanceuses ou malchanceuses ? Vous et moi avons nos propres expériences : la courroie de transmission de notre voiture qui casse juste avant le départ en vacances, le lave-linge, programmé pour tourner durant notre absence, qui se met à fuir et inonde l'appartement, un licenciement économique imprévisible qui nous force à quitter un emploi agréable et bien rémunéré… Ces événements, quand ils finissent par s'accumuler, conduisent à la conclusion suivante : « Finalement, je n'ai pas de chance. » Si, à côté, des amis cumulent les bonnes nouvelles, on s'alarme. Et quand les années passent et que la roue de la fortune semble bloquée, on se met à désespérer. Comme ceux qui n'ont pas su saisir leur chance au moment où elle se présentait et qui le regrettent amèrement. *« Saisis ta chance quand elle passe, sinon plus tard, il s'ra trop tard, quoi que tu fasses, saisis ta chance »,* chante avec justesse Patrick Fiori.

À noter

Avoir de la chance, c'est être béni des dieux. Le terme grec pour pari, *« retma »*, signifie aussi l'oracle. Les grands joueurs fréquentant les casinos sont souvent des angoissés qui ont la conviction inconsciente qu'ils sont maudits ou, du moins, réprouvés. Ils se montrent superstitieux pour conjurer le sort en portant, par exemple, des talismans. Ils tentent sans cesse leur chance pour gagner la faveur divine. Mais leurs gains ne les rassurent jamais définitivement. Ils ont toujours besoin de nouvelles preuves, d'une confirmation que le fluide continue d'agir.

« Pour comprendre comment fonctionne la chance, analysez vos coups de chance », propose un cadre informatique, mère de deux enfants, qui blogue sous le pseudonyme de Mona Lisa [15]. Sa « liste de chance » contient :

- la rencontre, par le jeu chaotique des coïncidences, d'un compagnon qui correspondait exactement au profil d'homme qu'elle cherchait ;

- l’obtention à trois reprises d’un poste qui était exactement celui qu’elle voulait de par la nature du travail et son emplacement géographique ;
- une promotion assez inattendue pour l’un de ces postes.

« Dans tous ces cas, je n’ai pas vraiment “travaillé dur” pour obtenir ce que je voulais. Moi ou mon CV étions juste au bon moment au bon endroit », dit-elle.

Alors, quels points communs existent entre ces différentes expériences ?

- Elle savait précisément ce qu’elle voulait.
- Elle pensait qu’il était possible d’obtenir l’objet de ses désirs.
- Elle arrivait à visualiser avec délectation ce qu’elle anticipait, mais tout en restant détendue et en appréciant ce qu’elle avait en attendant.

Exercice

ÉTABLIR SA « LISTE DE CHANCE »

Je vous propose d’essayer. Posez-vous les questions suivantes :

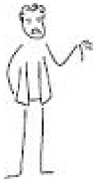
- Que contient ma liste ?
- Quel était mon état d’esprit ?
- Vois-je une attitude particulière émerger de toutes mes expériences ?

UNE COMPÉTENCE QUI SE TRAVAILLE

« La chance n’est pas le hasard ; c’est le génie de la vie pratique [16] *»*, affirme Joseph Ohana [17] quand il parle de cette force mystérieuse qu’est la chance. La conviction de n’avoir jamais de chance est si ancrée et fréquente chez les malchanceux que, dès qu’ils entreprennent quelque chose, ils déclarent : « Vous allez voir, ça va mal tourner », ou encore « C’est trop beau pour durer. » On dirait qu’ils se programment négativement et organisent leur vie de façon à être malheureux.

D’accord/pas d’accord

DE LA CHANCE, ON EN A, OU PAS



La poisse, c'est comme la glu… Ça colle et ça persiste !

La poisse, ça n'existe pas. Avoir de la chance, ça se travaille !

Si certaines personnes semblent rencontrer davantage d'occasions positives que d'autres, ne faut-il pas y voir la preuve d'un véritable savoir-faire, d'une authentique compétence ? Ce serait merveilleux si l'on pouvait à tout âge réapprendre à avoir de la chance, c'est-à-dire à provoquer autour de soi et de ses proches l'apparition régulière de circonstances favorables inattendues. Et si la chance se travaillait et se cultivait, en demandant de l'énergie et du temps, du temps que l'on peut perdre bêtement à cause de croyances limitées ?

L'idée essentielle développée par Philippe Gabilliet, professeur de leadership, est on ne peut plus simple : *« La chance n'est pas une sorte de don magique réservé à un petit nombre, mais bien une compétence qui se travaille à travers une discipline de vie que chacun peut décider d'adopter. La chance est une façon de voir le monde et d'entrer en relation avec les autres ; elle est une façon de prendre ses décisions face aux aléas de l'existence ; elle est enfin une façon de recycler les nombreux moments de malchance que connaît toute vie humaine… Bref, dans un monde chargé d'incertitudes et de remises en question, la chance apparaît comme l'une des manières les plus subtiles et élégantes de prendre ou de reprendre sa vie en main* [18]. *»* Et à ce jeu-là, les optimistes semblent être davantage favorisés par les événements. Pour des raisons liées à leur comportement dans la vie de tous les jours. L'optimiste pense en

permanence à ce qu'il aimerait faire, à ce qu'il veut réussir. Imprégné mentalement par la vision de son projet, il se perçoit comme une tête chercheuse en quête d'opportunités et reste donc à l'écoute de son entourage. La première source d'occasions constructives restant celle des rencontres. Non contents d'avoir de la chance, les grands optimistes portent chance et ils savent recycler les revers et les coups du sort en autant d'ouvertures nouvelles. Pour l'optimiste, la malchance n'interrompt jamais le flux de la chance ; elle le réoriente vers d'autres voies.

Pour réussir, dit en substance Philippe Gabilliet, il faut du talent, du travail et de la chance. Croire en sa bonne étoile ne dispense pas de garder la tête froide. *« Devenez un optimiste du but et un pessimiste du chemin,* explique-t-il. *Dites-vous : "J'y arriverai, mais ce sera difficile."* [19] » On est loin de l'optimisme béat !

Et pourquoi changer ?

Jean-Yves ne sait pas faire de choix. Comme il le dit lui-même : « La vie décide pour moi. » Apparemment, ce trait de caractère est héréditaire, étant donné qu'à sa naissance ses parents n'étaient convaincus ni par Jean ni par Yves. Il est le genre de gars que l'on croise tous les jours et dont il est impossible de décrire la moindre particularité. Il est conducteur du RER B. Ce qu'aime Jean-Yves par-dessus tout, c'est le tirage du mardi soir de l'Euro Millions. Tous les mardis depuis neuf ans, il joue les mêmes numéros : 6/8/9/33/45 et

deux étoiles 1 et 2.

Le mardi soir du 31 janvier 2012, dans sa cabine, Jean-Yves allume la radio. Pour rien au monde il ne manquerait l'heure du tirage. Il y croit dur comme fer. C'est son truc à lui. L'adrénaline qui monte lors du tirage. Il aime s'imaginer, l'espace d'un instant, millionnaire, adulé par tous. Chacun cherche un sens à sa vie. Un jour, la chance tombera. C'est la seule chose qu'il attend. « Je n'attends rien de personne, et personne n'attend rien de moi », dit-il à ceux qui veulent l'entendre. La chance finira bien par tomber et il pressent que c'est ce soir. Le tirage commence et une voix féminine annonce : « Les numéros de ce soir sont le 6… (Son cœur s'accélère tout comme sa respiration)… le 8, le 9… (Désormais, il s'imagine sur une petite île tranquille. Il en est certain, cette fois, la chance a bel et bien tourné)… le 36 et le 45. Les deux étoiles sont le 6 et le 9. » Il éteint brutalement le petit poste de radio avec la même tête que si un adulte lui avait confisqué sa petite île paradisiaque. Son collègue fait alors irruption dans la cabine et l'interpelle.

« Hé, t'es tout rouge ! Tu vas exploser ou quoi ! Tu devrais arrêter avec l'Euro Millions, le jeu t'est monté à la tête, mon pote.

– Oui, tu as sans doute raison. Mais c'était pas loin, il aurait fallu juste un peu plus de chance !

– La chance n'est jamais là où tu l'attends ! C'est bien là le sens de la vie ! »

C'est certain ! On ne devrait jamais s'en remettre à la chance, et attendre qu'elle nous apporte ce nous voulons le plus au monde. Comme par magie, rencontrer la personne idéale sans avoir rien fait, ne jamais épargner, se dire que notre ticket de loto et les super-cagnottes nous rendront un jour riche, jusqu'à s'apercevoir à la fin de notre vie qu'on a failli avoir tous les numéros, mais qu'on ne les a pas eus !

Attention

Pour restaurer leur dignité, ceux qui ont perdu tout espoir peuvent avoir une attitude sacrificielle. Ils provoquent la chance en lançant un défi au sort comportant une prise de risque importante, mais calculée. Par là, ils insinuent qu'ils n'ont le droit de vivre que si « quelqu'un en haut » le veut bien. Pour obtenir cette seconde chance, ils recherchent des situations que tous les autres évitent. C'est au sort de décider à leur place, mais ce sort, pour eux, n'a rien à voir avec le hasard.

CE QUI SÉPARE LES CHANCEUX DES MALCHANCEUX

Pour gagner un tour du monde à la voile, il faut additionner beaucoup de paramètres : le bon bateau, le bon mentor. Il faut être doué, il faut être bon soi-même, faire les bons choix. Mais il faut aussi bénéficier d'un minimum de réussite. L'équipe de François Gabart, vainqueur du Vendée Globe 2013, s'était bien préparée et, lui, avait bien bossé. Mais, durant la course, le navigateur a eu droit à ce petit quelque chose en plus qu'on appelle la chance. « La chance, il faut la provoquer, affirme François Gabart. J'ai appris ça quand j'étais tout petit. Ça tombe pas tout seul. Il faut se donner les moyens pour qu'elle arrive. »

« Je crois que la chance existe si on la provoque, et c'est à nous d'aller la chercher. Alors, comment avoir de la chance ? », se demande Julien, le créateur d'un blog [20], pour prendre le contrôle de sa destinée. Il répond que pour forcer le destin, il faut d'abord être ouvert à l'inattendu et à l'incertain.

D'un point de vue scientifique, la chance prend le nom de « probabilité subjective ». C'est l'ensemble des croyances que l'on adopte en situation d'incertitude. Et les situations d'incertitude sont bien plus nombreuses qu'on ne pense. À l'université de Hertfordshire en Grande-Bretagne, le docteur en psychologie Richard Wiseman a cherché, à travers diverses expériences, à comprendre s'il y a des choses que certaines personnes font qui les rendent plus chanceuses que d'autres. Une des premières choses qu'il a voulu tester est de savoir si la chance est un talent inné. Pour cela, il a interrogé un grand nombre de gens qui se considéraient plutôt chanceux ou malchanceux et qui prévoyaient de jouer à la loterie. Si la chance est un talent inné, les gens qui se disent chanceux devraient gagner plus souvent. Les résultats ont montré que ce n'était pas le cas. Une petite minorité qui joua gagna de l'argent. Et ces gens se répartissaient à part égale entre chanceux et malchanceux. Alors, d'où vient la chance si on ne naît pas chanceux ?

Il a aussi formé deux groupes de personnes. Un groupe de malchanceux, et un autre de chanceux. Il leur a dit à tous : « Voilà un journal. Je vais vous chronométrer. Je veux que vous parcouriez ce journal aussi vite que possible et que vous comptiez chaque image que

vous voyez dans ce journal. » Les personnes s'étant identifiées comme malchanceuses prirent environ deux minutes, et répondirent : « Il y a 47 images dans ce journal. » Les personnes se disant chanceuses prirent, en moyenne, quelques secondes et donnèrent comme réponse exactement le même nombre d'images. Alors, vous vous demandez sûrement : « Comment est-ce possible ? » Sur la page de couverture du journal, au milieu de la page, dans une police de caractères plus grosse que la normale, il y avait une phrase qui disait : « Il y a 47 photos dans ce journal. Arrêtez de lire maintenant. »

Ce que Richard Wiseman a découvert, c'est que les personnes qui se considèrent elles-mêmes comme chanceuses n'ont pas d'œillères, font preuve de souplesse d'esprit et ne se laissent pas enfermer par les instructions qu'on leur donne. Alors que les personnes qui se considèrent elles-mêmes comme malchanceuses agissent comme si elles ne pouvaient s'écarter des rails qu'on leur a demandé d'emprunter.

Pour le docteur Wiseman, la chance est donc une question d'attitude. Voici une bonne nouvelle pour ceux qui sont poursuivis par la scoumoune et que la chance semble fuir. La chance est un capital à gérer et chacun de nous détient la possibilité de devenir chanceux s'il suit les quatre principes suivants.

1. **Maximiser ses opportunités** : appuyez-vous sur des gens capables de vous soutenir et de vous aiguiller sur de nouvelles opportunités. Multipliez les contacts pour augmenter la probabilité de rencontres profitables. Entretenez le réseau de la chance. Il est formé de tous les amis, relations et rencontres auxquels on peut demander de l'aide en toutes circonstances. Les gens chanceux tendent à avoir un état d'esprit ouvert et une attitude cool envers la vie, et c'est peut-être pour ça qu'ils sont chanceux. Quand on focalise trop sur ce qui nous importe, on finit par ignorer le reste de son environnement. Le rayon d'attention se concentre, aussi intensément qu'inutilement, au lieu de balayer le champ des possibilités. Le chanceux a soif de nouveautés et cette soif se manifeste dans tous les domaines, même les plus futiles.

2. **Écouter ses pressentiments** : tout le monde a de l'intuition, mais les gens chanceux ont tendance, plus que les autres, à se fier à leur ressenti quand il s'agit de prendre une décision. Pour muscler et libérer votre intuition, faites appel à elle dans tous les domaines de votre vie. Pour cela, considérez les différentes options face à une décision. Que ressentez-vous face à chaque option ? C'est ici que votre intuition vous parle. Dans un test réalisé par Wiseman dans un laboratoire, un appareil du lot est volontairement défectueux et il est choisi à 60 % par ceux qui estiment ne pas avoir de chance.

3. **Croire en sa chance** : si vous vous dites constamment que vous ne gagnerez pas, c'est déjà perdu d'avance. Et c'est valable pour tous les aspects de la vie. Pratiquez l'autopersuasion en vous répétant : la chance est avec moi. Visualisez vos projets, savourez-les chaque jour. Plus ces projets vous deviendront familiers, plus ils sembleront à votre portée. Persévérez envers et contre tout. À l'inverse du joueur, le chanceux croit à l'impact de ses propres actions sur son destin, plutôt qu'à l'intervention d'un miracle.

4. **Transformer la malchance en chance** : peut-être n'avez-vous pas gagné ce voyage qui vous tenait à cœur, mais n'en faites pas tout un plat. En cas de déboire, il faut savoir rester positif. Voir toujours le côté positif des choses, même s'il est dissimulé dans le négatif, est une règle de conduite. Il faut aussi oublier les mauvais souvenirs pour rester concentré sur l'avenir et savoir renaître de ses cendres. À long terme, vous réaliserez peut-être que c'est à cause de ce licenciement contre lequel vous avez tant pesté que vous avez décroché le poste de vos rêves… Apprenez à regarder l'existence par son côté lumineux, et non par son côté sombre. Voyez le verre à moitié plein, et non à moitié vide.

Bon à savoir

Créée en juin 1998 à l'initiative de Vincent Bolloré, la Fondation de la deuxième chance [21] regroupe plus de 100 partenaires. Elle accompagne des personnes de 18 à 62 ans acculées par les épreuves et en grande précarité, mais manifestant une réelle volonté de rebondir. Elle a donné près de 5 000 coups de pouce depuis sa création en offrant un soutien humain et financier pour des projets de création/reprise d'entreprise ou pour des projets de formation. Maurice en a bénéficié pour lancer son projet de maître verrier. Il témoigne : « Le coup de pouce a été important sur le plan financier. Et la façon dont il m'a été accordé m'a permis de me reconstruire personnellement. Je ne cesse de répéter que “deuxième chance” rime avec “renaissance” et “reconnaissance”. Enfin, j'étais reconnu, on croyait en moi. Je n'étais plus un idéaliste déçu, incompétent et inconséquent, un “loser” maladroit, je redevenais un homme [22]. »

Pro/perso

FORTUNE ET INFORTUNE CHEZ LES SHIPIBO-CONIBO

Pour vivre en harmonie chez les Shipibo-Conibo, il faut être ni trop heureux, afin de ne pas provoquer la jalousie et l'envie, ni trop malveillant. Il s'agit donc de trouver un juste milieu, un équilibre entre ces deux pôles pour n'attirer ni la fortune ni l'infortune, et surtout pour vivre en harmonie avec tous les membres de sa communauté.

Rama Leclerc a vécu deux années chez les Shipibo-Conibo pour rédiger sa thèse [23]. Elle y aborde les notions de fortune (*suerte* : la chance) et d'infortune (*saladera*, la malchance, la poisse). Dans cette tribu d'Amazonie, une personne contaminée de *saladera* est le noyau d'un mouvement centrifuge où le *niwe* (fluide) négatif qu'elle porte en elle repousse les humains et le « bonheur ». Par opposition, le porteur du *niwe* positif de la « bonne fortune » est au cœur d'un mouvement centripète qui attire quantité de personnes et la félicité. Dès lors, l'important est de trouver un équilibre entre la circulation de ces deux *niwe*, pour se situer dans un juste milieu quant à sa situation personnelle. Les deux positions extrêmes sont, en effet, insoutenables car si l'infortune engendre un isolement total et forcé de la personne, la trop grande fortune suscite la jalousie, l'envie. Au final, le mauvais sort vient couper l'état de grâce.

Quand Rama Leclerc rencontre Beatriz en 1998, celle-ci sort éprouvée d'une période de malchance. Au début des années 1990, Beatriz avait pourtant connu une période faste. Elle vivait alors au centre du village de San Francisco, au Pérou, où elle détenait une petite épicerie, la première de tout le village. Elle avait aussi deux bateaux, qui permettaient d'assurer les trajets aller et retour entre San Francisco et le port de Yarinacocha, et un élevage de plus de soixante volailles. L'accumulation de tous ces biens matériels la mettait dans une position enviable au sein de sa communauté. De son côté, son mari, Julio, assumait aussi un rôle phare de leader politique.

Du jour au lendemain, l'infortune arriva par des malheurs en série. Ses volailles furent atteintes d'une épidémie et toutes moururent les unes après les autres. Sa fille aînée, issue de son union avec Julio, partit à Lima avec son fiancé métis de l'époque et ne donna plus aucune nouvelle. Pendant une année entière, Beatriz partit à la recherche de sa fille et, pour payer ses recherches, elle dilapida son capital en vendant tous ses biens…

Elle pensait que tous ces méfaits provenaient d'un mauvais sort lancé par Alfredo, son cousin éloigné. Elle était sûre de ce qu'elle avançait puisqu'elle avait rêvé de lui en train de la « souffler », signe de son état de « sorcier ». Par ailleurs, les gens parlaient beaucoup du fait

qu'elle avait plus de richesses que n'importe quelle autre personne de la communauté de San Francisco. Elle se savait enviée et pensait qu'un jour ou l'autre sa condition d'aisance disparaîtrait, comme si elle avait dépassé le seuil de tolérance communautaire d'accumulation de richesses. Le fait qu'elle soit une femme de caractère la positionnait comme la cible parfaite pour être touchée par un acte de sorcellerie. Un individu peut recevoir la *« saladera »* d'une personne qui veut se venger d'un méfait passé ou éprouve de la jalousie à son égard, comme dans l'histoire de Beatriz. Le mauvais sort, envoyé par un tiers, semble exprimer le désarroi et canaliser le mécontentement de toute la communauté. Il intervient donc pour réguler une situation lorsqu'une personne a acquis trop de pouvoir ou de richesses au sein de cette même communauté.

12. Conte chinois de Hoài Nam Tu.
13. D'après James H. Austin, *Chase, Chance and Creativity*, MIT Press, 2003.
14. Dr Foissac, *La Chance ou la Destinée*, Paris, J.-B. Baillière, 1876.
15. www.lebonheurpourlesnuls.com.
16. Joseph Ohana, *La Chance, psychologie du succès*, PUF, 1948.
17. Joseph Ohana est agrégé de philosophie.
18. Philippe Gabilliet, *Éloge de la chance*, Saint-Simon, 2012.
19. *Idem.*
20. www.libres-et-heureux.com.
21. www.deuxiemechance.org.
22. *Idem.*
23. Thèse de doctorat en anthropologie culturelle et sociale, université Paris-X Nanterre, 2003.

Chapitre 3

Connaître la loi d'attraction

Après avoir lu ce chapitre, vous saurez que vous devenez ce à quoi vous pensez le plus souvent, vous comprendrez que positiver c'est s'ouvrir aux autres, et vous aurez envie de surfer sur la vague du succès.

« Un pessimiste voit la difficulté dans chaque opportunité, un optimiste voit des opportunités dans chaque difficulté. »

Winston Churchill

« Vous êtes la seule et unique source d'attraction de ce qui entre dans votre champ d'expérience », nous dit la loi d'attraction. Cette loi universelle, et méconnue, s'appliquerait à tous, comme la loi de gravitation. La connaître permettrait de créer délibérément sa réalité, au lieu de la subir en la créant par défaut.

Histoire 1 – Profiter d'un état de grâce

Voici le témoignage de S., une femme, qui a géré pendant trente ans une agence : « Je sentais toujours quand je devais ou non réussir une affaire. Quand j'étais en forme, gonflée à bloc, je prévoyais que le client achèterait. J'avais l'impression de le tenir, de le dominer et qu'il ne pouvait m'échapper. D'un mot et d'autorité, j'écartais toutes les objections. Il était comme sous mon influence. Il n'osait, pour ainsi dire, pas me contredire. Dès que j'apercevais la moindre hésitation sur son visage, d'un regard bien en face, je redressais sa décision. Au bout d'un quart d'heure, il sortait avec moi pour aller chez le notaire. Quand je me sentais, au contraire, fatiguée, ou que j'avais de gros soucis, on aurait pu dire que le client s'en apercevait, parce que c'est lui qui prenait la direction de la discussion. Il exposait avec éloquence les défauts de l'immeuble ou de la villa, et moi, débordée, je laissais faire. Il se convainquait lui-même par ses propres paroles. Mes réactions étaient sans énergie, mon regard sans force et mes paroles sans puissance suggestive. Il se retirait presque vexé de s'être dérangé pour une si médiocre affaire. D'autres fois, sans être aussi fatiguée et me laisser dominer, je n'étais pas assez en forme pour en imposer à mon client. Alors, je sentais qu'il m'échappait, que je n'arrivais pas à l'"accrocher". On aurait dit que le courant ne s'établissait pas. Nous ne nous touchions pas. Chacun restait à sa place. Oui, conclut-elle, il y a un magnétisme humain et, dès que deux personnes sont ensemble, un courant s'établit et l'une prend vite le rôle de pôle positif, laissant à l'autre celui de pôle négatif. Quand les deux sont chargées du même signe, le contact ne se fait pas [24]. »

Histoire 2 – La force de l'autosuggestion

Françoise est fan de la méthode Coué depuis qu'on a découvert que ses soucis de thyroïde étaient liés à un stress chronique qu'elle contrôlait mal. « J'ai d'abord eu l'impression que la méthode ne marchait pas. C'était le début de ma maladie et je n'arrivais pas à me lancer dans l'autosuggestion positive car, moralement, j'étais à bout. J'ai attendu près d'un an pour réessayer cette méthode. J'écoutais le soir un enregistrement avant de dormir et, dans la journée, je me répétais la fameuse phrase : “Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux.” »

Elle avoue maintenant mieux comprendre la force de l'autosuggestion positive. « En hypothyroïdie, on est dans un état dépressif. Je ne sortais plus de chez moi ou, quand je sortais, je pleurais, j'étais toujours stressée, j'avais des crises de nerfs violentes. J'ai réagi quand mon compagnon m'a dit : “Si tu continues comme ça, va-t'en parce que ce n'est plus supportable ni pour toi ni pour moi.” J'ai donc décidé de me prendre en main et j'ai appris à gérer mes peurs, mon stress, mes angoisses. J'ai pu sortir pour refaire les choses qui, avant, me paraissaient impossibles. Mon conseil est qu'il faut persévérer, même si vous pensez au début ne pas obtenir de résultats probants. De toute façon, on n'a rien à perdre. Moi, ça m'a sauvé la vie… et mon couple ! »

L'autosuggestion ne semble vraiment efficace que si elle opère à chaud, c'est-à-dire dans l'enthousiasme et la foi. Si les paroles suggestives sont prononcées sans conviction, le résultat sera médiocre. Si elles sont portées par un élan irrésistible, le résultat pourra être excellent. Mais alors, les paroles sont presque inutiles. L'élan du cœur, seul et sans le secours des lèvres, produira le même miracle.

Vu et entendu avant la remise de la coupe

Les clés pour changer

ENTRETENIR LA « POSITIVE ATTITUDE »

« J'enseigne aux gens comment ils peuvent faire pour s'améliorer eux-mêmes et se guérir eux-mêmes. » Voilà comment Émile Coué, un pharmacien de Troyes, décrit l'objectif de la méthode qu'il a formalisée en 1921 dans un livre intitulé *La Maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente* [25]. Pour lui, les possibilités de

l'autosuggestion sont sans limites car notre subconscient est à l'origine de nos états physiques et mentaux ; et c'est par notre imagination que nous pouvons communiquer avec notre subconscient et déterminer nos comportements en se répétant plusieurs fois par jour une pensée. L'homme a cette liberté et cette capacité d'imaginer le possible et le positif. Mais il a aussi celles de se laisser submerger par des images négatives aux effets sournois et dévastateurs.

À noter

La méthode Coué repose sur cinq postulats :

1. Une pensée, bonne ou mauvaise, que nous avons en tête est pour nous la réalité, et a tendance à se réaliser.
2. La première faculté de l'homme est l'imagination.
3. Quand il y a lutte entre l'imagination et la volonté, c'est toujours l'imagination qui l'emporte sans aucune exception.
4. Lorsque la volonté et l'imagination sont en accord, elles font plus que s'ajouter : elles se multiplient.
5. L'imagination peut être conduite et guidée.

Pour illustrer ses postulats de base, Émile Coué citait souvent le texte de Blaise Pascal sur le vertige et la volonté. Chacun d'entre nous est capable de marcher sur une planche de 10 mètres de longueur et 25 centimètres de largeur, si celle-ci est posée sur le sol. Mais supposons que cette planche soit placée entre les deux tours d'une cathédrale : peu de personnes seront prêtes à s'élancer ! Malgré tous les efforts de volonté possibles, la chute est quasiment inévitable. Dans le premier cas, l'imagination nous dit que la traversée est facile, dans le second nous imaginons la chute. Le charpentier comme le couvreur imaginent, eux, qu'ils peuvent traverser avec succès.

On ne se rend pas compte à quel point nos pensées et nos postulats, négatifs notamment, influencent notre vie. C'est essentiel de visualiser son avenir de manière positive dans un contexte morose. « Quand on positive, on s'ouvre aux autres », affirme Luc Teyssier d'Orfeuil, co-organisateur du premier congrès international « L'autosuggestion et ses applications contemporaines » qui s'est déroulé en septembre 2011 à Nancy. Il cite un exemple simple : « L'autre jour, une jeune femme de mon équipe se plaignait d'être maladroite, affirmant que “c'était de pire en pire”. Voilà une autosuggestion typique ! Vous pouvez être sûr qu'elle va devenir maladroite avec ce genre de postulat : d'ailleurs, au déjeuner, elle a cassé un verre ! Or, on peut tout à fait contrer la maladresse par l'autosuggestion inverse. »

Mal connue, souvent prise à la légère et parfois à la rigolade, la méthode Coué, fondée sur la « pensée positive », bénéficie aujourd'hui d'un renouveau. Lors de ce premier congrès international sur la méthode Coué, le docteur Dominique Notter [26], qui en a assuré le fil rouge, a conclu avec les paroles de la chanson de John Lennon *Beautiful Boy* : *« Close your eyes, Have no fear… Every day in every way, It's getting better and better* [27]*. »* Contrairement à ce qu'on en retient souvent, il ne s'agit pas de s'autoconvaincre, mais de laisser s'imprimer dans notre esprit des pensées qui deviendront ainsi réalité.

Émile Coué [28] suggère à ses disciples de répéter à voix haute, vingt fois de suite et trois fois par jour, sa célèbre phrase : *« Tous les jours, et à tous points de vue, je vais de mieux en mieux. »* En France, la méthode Coué est devenue une expression populaire, souvent citée à tort et à travers, sans référence à la démarche d'origine. En apparence du moins, car elle a énormément inspiré la sophrologie et la PNL (programmation neurolinguistique) dont on se gargarise aujourd'hui. Promotion des pensées positives, foi en l'individu plutôt qu'en une solution collective : la méthode Coué correspond à notre époque. Sans

forcément s'en réclamer, de nombreux professionnels y font appel dans des domaines aussi variés que la santé, le sport, le théâtre ou le management.

Exercice

SE REMETTRE DANS UNE ÉNERGIE POSITIVE

Si vous devez prendre la parole ou animer bientôt une réunion, imaginez-vous à l'aise et convaincant. Si vous vous voyez stressé ou bredouillant, repassez-vous le film en changeant la cassette !

Si vous broyez du noir, tenez un petit carnet de notes dans lequel vous inscrivez chaque soir tout ce qui s'est passé de bien dans la journée. En prendre conscience vous remettra dans une énergie positive.

Mais pour quelqu'un de foncièrement pessimiste, que faire pour ne pas se laisser aspirer par sa propre négativité ou celle des autres ? Entraînez-vous à repérer toutes les phrases négatives – dans la forme comme dans le fond – que vous pouvez vous dire, du genre : « Je ne vais pas y arriver », ou que vous entendez dans votre entourage, pour les transformer en phrases positives comme : « Tout va bien se passer. »

VOUS RÉCOLTEZ CE QUE VOUS SEMEZ

Dans les années 1960, Earl Nightingale a fait un 33-tours dont le titre était *Le secret le plus étrange*, unique disque parlé qui a été consacré disque d'or. Il a popularisé un concept alors peu connu ; sur la planète Terre, partout sur le globe, il y a un secret du succès : « Vous devenez ce à quoi vous pensez le plus souvent. » Ce fabuleux secret donc, celui qui vous permettrait de réaliser tous vos rêves, c'est la loi de l'attraction. Cette loi affirme que vous récoltez ce que vous semez. Vous attirez à vous l'essence de ce à quoi vous pensez, qu'il s'agisse de quelque chose que vous désirez ou non.

Chacun de nous serait pareil à un aimant très puissant émettant une vibration particulière. Quelle que soit la fréquence que vous émettez, la fréquence similaire serait attirée vers vous magnétiquement. Nos pensées auraient donc un pouvoir magnétique ! Dans l'univers, tout se fonderait sur l'attraction. L'exclusion n'existerait pas. Quand vous êtes axé sur une solution, vous éprouvez une émotion positive. Quand vous dites « oui » aux choses que vous désirez, vous les inviteriez aussi à se manifester dans votre vie. Quand vous êtes focalisé sur un problème, vous éprouvez une émotion négative. Quand vous criez « non » en

direction des choses que vous ne voulez pas, vous ne feriez, en réalité, que les inviter à vous rejoindre.

Ainsi, quand vous vous sentez pauvre, vous ne pouvez pas attirer la prospérité. Puisque, selon la loi d'attraction, les semblables s'attirent.

Bon à savoir

Le zoologiste autrichien Paul Kammerer a tenté de démontrer que les choses et les événements de même nature ont tendance à se rassembler, formant ainsi des agrégats appelés *« clusters »* par les Anglo-Saxons. Par son aspect récurrent, la loi des séries se distingue des coïncidences simples (concours de circonstances, rencontres fortuites) et de la synchronicité (coïncidence signifiante, voir chapitre 5). Il s'agit d'une catégorie de coïncidences très courantes, comme le prouvent les dictons populaires : « Jamais deux sans trois », « Un malheur n'arrive jamais seul ». En 1919, devenu un éminent scientifique, Paul Kammerer publie le résultat de ses observations, assorti d'analyses statistiques et d'une tentative de théorie : il y aurait, dans l'univers, une force, la loi de l'attraction, qui regrouperait les « semblables » par affinités.

Napoleon Hill, qui a observé pendant vingt-cinq années les mécanismes de réussite chez les puissants, en parlait déjà. Il s'est appliqué à lui-même les principes de cette loi d'attraction et il nous met en garde : *« Ceux qui sont devenus riches et puissants autrement que par un processus lent et progressif courent à leur perte* [29]*. »*

Pour lui, la règle d'or de cette loi est de traiter les autres comme on aimerait être traité soi-même, parce qu'on récolte tout simplement ce qu'on sème. *« Ceux qui pratiquent cette règle d'or savent qu'en l'appliquant, chaque pensée qu'ils émettent et chaque acte qu'ils effectuent auront leurs équivalences dans les faits ou les circonstances auxquels ils seront confrontés plus tard* [30]*. »*

Attention donc aux paroles irréfléchies et aux actes destructeurs ! Pour Napoleon Hill, il ne peut y avoir de succès sans bonheur. *« Si vous souhaitez savoir ce qui arrive à quelqu'un qui néglige totalement la loi sur laquelle est fondée la règle d'or, repérez une personne de votre entourage qui vit dans le seul but exclusif d'accumuler des richesses et qui n'a aucun scrupule de conscience quant à la manière utilisée pour atteindre son objectif. Étudiez cette personne et vous verrez que son âme est dépourvue de chaleur humaine ; il n'y a aucune bonté dans ses mots et aucune*

bienveillance sur son visage. Il est devenu l'esclave de son propre désir de s'enrichir. Il est trop occupé pour pouvoir jouir de la vie et trop égoïste pour vouloir aider les autres à en jouir. Et pourtant, nombreux sont ceux qui envient un tel homme et qui rêvent de pouvoir occuper sa position, croyant stupidement qu'il a atteint le succès. Il ne peut jamais y avoir de succès sans bonheur et personne ne peut être heureux sans rendre les autres heureux[31]. »

Combien de gens ont-ils rendu service aux autres sans être récompensés ni même appréciés ? *« J'ai eu une telle expérience plus d'une fois et je suis certain que j'en aurai encore d'autres dans le futur. Mais cela ne m'empêchera pas de continuer à rendre service aux autres*, souligne Napoleon Hill. *Pourquoi ? Parce que quand je rends service à quelqu'un ou quand je fais une bonne action, je stocke au fond de mon subconscient l'effet de mes efforts. On peut comparer cela au "chargement" d'une batterie électrique. Si j'accomplis un certain nombre de bonnes actions, je développerai un caractère dynamique et positif qui attirera vers moi des gens semblables. Vous pouvez comprendre la loi de l'attraction très facilement en vous considérant comme une sorte d'aimant humain qui attire les gens dont le caractère se trouve en harmonie avec le vôtre. Retenez cela en gardant à l'esprit que c'est vous qui construisez cet aimant*[32]. »

« La vie est créée par notre esprit, et toutes nos pensées, émotions et croyances prédestinent à la création de notre vie. Ce que nous observons n'est qu'une création de notre pensée. Nous sommes de puissants créateurs », explique Stéphane Drouet [33], concepteur de modèles quantiques de développement individuel pour le grand public

et pour le monde de l'entreprise.

La loi d'attraction fonctionnerait, que vous la connaissiez ou non. Mais c'est la compréhension de cette loi qui déterminerait si vous créez intentionnellement ou par défaut. Comme l'annoncent Esther et Jerry Hicks : *« Le génie dans la lampe d'Aladin, c'est vous. […] Et c'est vous qui pouvez ordonner ce que vous voulez, en ayant une pensée claire, alimentée par des émotions intenses. Que vous soyez en train de vous remémorer le passé, d'observer le présent ou d'imaginer le futur, c'est maintenant que vous le faites et, quel que soit l'objet de votre attention, celui-ci provoque l'activation d'une vibration à laquelle la loi d'attraction réagit* [34]. *»*

L'équation de la loi d'attraction comporte deux parties importantes : le désir de créer quelque chose et l'acte qui permet cette création. Cela suppose de prendre le temps d'orienter délibérément ses pensées pour en concrétiser la manifestation, plutôt que de se précipiter immédiatement dans l'action pour obtenir les choses désirées. La réalisation d'un désir se produit selon trois étapes simples : vous exprimez votre souhait (par exemple avec une image mentale), l'univers vous répond (à sa façon) et, enfin, vous acceptez la réponse de l'univers (c'est l'étape critique).

« Si tu veux récolter des carottes, plante des carottes ; si tu veux récolter des roses, plante des roses », nous dit Valérie Richard, experte de la loi d'attraction. Elle nous invite à prendre quelques instants pour observer nos récoltes, puis à séparer le bon grain de l'ivraie, à savoir ce que vous appréciez dans vos récoltes et ce qui génère un sentiment de malaise. Ensuite, choisissez de continuer à planter les graines de ce que vous voulez voir arriver dans votre vie, et arrêtez de semer les graines de ce que vous ne voulez plus. Cela passe par la

prise de conscience que c'est vous qui semez les graines de tout ce qui germe dans votre vie.

Et pourquoi changer ?

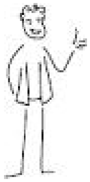
« Les cours à la Sorbonne me laissaient assez de temps pour m'adonner sans réserve à ma frénésie de composition. Je m'enfermais dans la cuisine dont le carrelage permettait un retour de voix favorable à l'inspiration, et faisais jusqu'à trois ou quatre chansons par semaine… J'obtins un rendez-vous pour une audition chez Pathé Marconi et me rendis à l'audition comme on va à l'abattoir : l'exécution escomptée m'était indispensable pour tirer un trait sur le fantasme que j'entretenais secrètement d'enregistrer un disque. S'attendre au pire révèle une profonde incertitude sur l'adéquation entre ses rêves et ses possibilités, mais je n'ai rien trouvé de mieux pour ne pas tomber de trop haut, et, à une époque où la positivité passe pour la clé du succès, l'état d'esprit inverse ne m'aura en fin de compte pas trop mal réussi [35] *»*, raconte Françoise Hardy.

À vouloir être trop positif, on prend le risque d'être dans le déni de la réalité. C'est ce qui est arrivé à Ségolène Royal. Le 9 octobre 2011, date du premier tour de la primaire socialiste, Ségolène craque. La gifle est terrible et d'une ampleur inattendue : 6,92 % des voix. Qui aurait pu imaginer que la première femme à accéder au second tour d'une présidentielle n'arrive même pas au second tour d'une simple primaire, seulement quatre ans plus tard ? Certainement pas elle. Pendant toute la campagne, elle a joué la carte de la pensée magique et refusé de croire les sondages qui la donnaient perdante. Elle n'a jamais voulu envisager sa défaite, comme si elle cherchait à conjurer le sort. *« On n'a pas voulu voir l'échec,* a avoué celle qui fut son porte-parole Najat Vallaud-Belkacem. *J'ai abordé le sujet une fois, mais il y avait une volonté de ne pas le faire pour garder une dynamique positive et ne pas plomber la campagne* [36]*. »*

D'accord/pas d'accord

LA « POSITIV

On peut tomber dans une béatitude qui occulte notre sens critique.



Mais rester positif en toutes circonstances est bon pour la santé… et bon pour le moral !

Essayez quand même

SURFER SUR LA VAGUE DU SUCCÈS

Tout le monde s’accorde à dire que les succès et les échecs se suivent les uns les autres comme la chance et la malchance. Chacun a eu l’occasion, à un moment ou à un autre, de surfer sur sa propre vague de succès, une vague d’événements inattendus et plaisants qui nous donne l’impression d’avoir attrapé la chance au vol. De telles vagues n’arrivent pas n’importe quand : il y a des jours qui démarrent sous de bons auspices et nous mettent tout de suite dans de bonnes dispositions. Sans le savoir, nous essayons souvent de nous raccrocher à cette vague. À l’image des vendeurs qui donnent à leur premier client une remise significative parce qu’ils sentent, intuitivement, que ce client leur permet de bien démarrer la journée ; en apportant espoir et confiance, il leur permet de se projeter dans une dynamique de succès et d’être dans une énergie mentale qui leur correspond. Prenons un autre exemple. Les vendeurs de marché ont souvent un rituel

bizarre : ils touchent leur marchandise avec de l'argent. Cette action en elle-même n'a aucune puissance. Pourtant, si le vendeur croit en la puissance du rituel, sa croyance à elle seule l'aide à s'accorder à la fréquence d'un négoce prospère.

Pratiquement toutes les professions ont leur propre rituel magique pour différentes situations. Lysann Damisch [37], Barbara Stoberock et Thomas Mussweiler ont fait des superstitions et de la chance un sujet d'études en imaginant plusieurs expériences. Dans la première, une balle de golf normale est remise à la moitié des joueurs, et une balle de golf qui a prétendument porté chance jusqu'à présent à l'autre moitié. Les sujets qui ont utilisé la balle chanceuse ont réussi 35 % de *putts* en plus. Quand on utilise un objet fétiche, qu'on prononce un mot particulier ou qu'on fait un simple geste comme « croiser les doigts » pour attirer la chance, on est plus performant. Pour Lysann Damisch, la croyance en la superstition positive peut jouer le rôle d'un *booster*. Parce qu'elle augmente la confiance dans nos propres possibilités et nous aide à faire preuve de persévérance pour atteindre des objectifs plus ambitieux.

Les idées sont dotées d'une force propre, tout comme les croyances. Il suffit de se croire malchanceux pour le devenir. Cela peut continuer, tant qu'on continue à le croire et à agir en conséquence. Alors les coups du sort se succèdent. On trouve la même répétition maléfique dans les stupéfiants récits de vie des sans-domicile-fixe. Pour commencer, il faut se déconditionner en cessant de se répéter que l'on n'a pas de chance dans la vie. Mais il y a des jours où tout va vraiment mal, où on a l'impression de ne pas sortir la tête de l'eau. Les éléments semblent s'acharner contre nous en prenant un malin plaisir à nous mettre des bâtons dans les roues. Les grands chanceux le savent bien : quand une journée commence mal, il est préférable de faire profil bas pour éviter d'autres catastrophes. Pour les turfistes professionnels, l'accumulation de trois jours de perte successive constitue un signal d'alarme.

Bon à savoir

« Rien n'est jamais acquis. Sans un moral de gagnant, je n'aurais jamais décroché le titre de meilleur ouvrier de France et mes deux étoiles au Michelin », avoue Philippe Etchebest, le coach de l'émission *Cauchemar en cuisine* sur M6.

Ian H. Robertson, chercheur et professeur en neurosciences au Trinity College de Dublin, s'est demandé ce qui caractérisait un gagnant. *« Pourquoi certaines personnes ont du succès dans leur vie*

personnelle et professionnelle, alors que d'autres échouent [38] *? » « The winner effect »* (l'effet gagnant) est un terme utilisé en biologie pour décrire comment un animal, qui a gagné quelques combats devant des congénères plus faibles, a de fortes probabilités d'en gagner aussi par la suite contre des adversaires plus costauds. *« Cet effet, aussi fort que n'importe quelle drogue, s'applique aux humains. Le succès augmente, en effet, le niveau de testostérone. Et il accroît aussi la quantité de dopamine, le fuel de la récompense du système nerveux qui fait que l'on se sent bien, plus intelligent et plus confiant. Plus vous gagnez, plus vous continuez à gagner. Le hic, c'est que gagner peut vous rendre dépendant physiquement* [39]. *»*

Pro/perso

ORIENTER SES PENSÉES INTENTIONNELLEMENT

Devrions-nous constamment surveiller chacune de nos pensées ? Une vision pessimiste du monde pourrait-elle être une prédiction qui se réalise d'elle-même ? Toutes nos pensées négatives, issues d'un continuel dialogue intérieur rempli de jugements et de critiques, auraient-elles un effet hors de nos têtes ?

Pour répondre à toutes ces questions, Lynne McTaggart, journaliste scientifique américaine, s'est plongée dans de nombreux travaux et a dialogué avec des chercheurs. *« Le fait d'orienter ses pensées vers un objectif précis – ce que les scientifiques appellent l'"intention" ou l'"intentionnalité" – semble produire une énergie assez puissante pour transformer la réalité physique* [40] *»*, explique-t-elle. Dans un monde régi par les lois de la physique quantique, les particules sont des potentialités, des paquets vibrants d'énergie qui échangent cette énergie en permanence avec d'autres particules. Ce qui remet en cause pas mal d'idées reçues. *« Une part de notre notion d'individualité,* note Lynne McTaggart, *repose sur l'idée que nos pensées sont enfermées dans notre tête et que nous avons des émotions individuelles. Or, les dernières recherches sur les neurones miroirs montrent que quand nous observons quelqu'un en train de faire une action ou d'avoir une émotion, les mêmes neurones en nous déchargent, comme si nous étions en train de faire cette action ou d'avoir cette émotion […]. L'homme serait un animal quantique. Il émettrait en permanence des biophotons, un courant ténu de lumière lui permettant d'être interconnecté avec le reste du monde. C'est pourquoi nos intentions auraient la capacité d'affecter l'univers physique* [41]. *»*

Pour elle, les exemples les plus instructifs du pouvoir de l'intention se

trouvent dans l'univers du sport. Car un athlète de haut niveau qui cherche à se surpasser doit savoir concentrer son intention. *« C'est la qualité de la préparation mentale qui permet de séparer l'élite du sport de ceux qui jouent en seconde division. Le boxeur Mohamed Ali était un maître de l'intention. Durant les dernières années de sa carrière, il perfectionna énormément l'art de prendre des coups. Il n'entraîna pas son corps à gagner. Il entraîna son esprit à ne pas perdre en surmontant la torpeur qui enveloppe les boxeurs à partir du 12e round. Avant un combat, il utilisait toutes les techniques d'automotivation (affirmation, visualisation, répétition mentale… et l'épigramme la plus puissante de valeur personnelle : "Je suis le plus grand."). Il savait comment bloquer des images de doute en les remplaçant rapidement par une image de succès* [42]. *»*

La visualisation implique que vous vous observiez vous-même dans la situation, comme si vous regardiez une vidéo en train de filmer vos pensées. La répétition mentale et l'imagerie mentale diffèrent de la pensée positive car les pensées de bonheur personnel ne fonctionnent pas dans le sport de compétition. Les athlètes s'imaginent déjà en train de courir ou de sauter sur la piste comme si c'était le jour « J ». Tous les sens sont sollicités. Ils vivent l'ambiance de la compétition, ils sentent la transpiration de leur corps, ils entendent les applaudissements, ils ressentent leurs muscles qui s'étirent. Les athlètes les plus talentueux découpent leur performance en petits composants sur lesquels ils travaillent pour améliorer des aspects spécifiques. Ils se concentrent sur les moments les plus délicats et mettent au point des stratégies leur permettant de faire face à l'adversité, comme un muscle froissé ou le jugement défavorable d'un arbitre. Pour Lynne McTaggart, ce pouvoir de l'intention pourrait être utilisé dans de nombreux domaines : *« Si vous voulez améliorer la qualité de votre quotidien, une intention doit poursuivre un but vraiment spécifique. Vous devez alors vous concentrer sur elle. Plongé dans un état de conscience accrue, vous allez visualiser des images de cet événement futur et vous l'imaginerez, comme si c'était déjà arrivé, à l'aide de vos cinq sens* [43]. *»*

---

24. Témoignage recueilli par Joseph Ohana in *La Chance, psychologie du succès, op. cit.*

25. Émile Coué, *La Maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente*, Renaudot, 1989.

26. Maître de conférences honoraire à la faculté de pharmacie de Nancy.

27. Traduction : « Ferme tes yeux, n'aie pas peur… Chaque jour, dans tous les sens, c'est de mieux en mieux. »

28. D'après l'article « Guérir, le renouveau de la méthode Coué », *La Croix*, 30 août 2011.

29. Napoleon Hill, *Think and Grow Rich*, Tarcher, 2005. Ce livre, paru en 1937, est devenu un best-seller mondial.

30. *Idem.*

31. *Idem.*

32. *Idem.*

33. Ancien consultant d'Accenture, il a fondé la société de conseil Arquantis.
34. Esther et Jerry Hicks, *La Loi de l'attraction*, Guy Trédaniel Éditeur, 2011.
35. Autobiographie de Françoise Hardy, *Le Désespoir des singes et autres bagatelles*, Robert Laffont, 2008.
36. Clélie Mathias, *On n'est jamais mort en politique !*, Albin Michel, 2013.
37. Département de psychologie de l'université de Cologne.
38. Ian H. Robertson, *The Winner Effect : the Neuroscience of Success and Failure*, Thomas Dunne Books, 2012.
39. *Idem*.
40. Lynne McTaggart, *La Science de l'intention : utiliser ses pensées pour transformer sa vie et le monde*, Ariane, 2008.
41. *Idem*.
42. *Idem*.
43. *Idem*.

Chapitre 4

Maîtriser son intention

Après avoir lu ce chapitre, vous comprendrez que vos désirs peuvent être des ordres, vous serez capable d'aligner vos aspirations et vos croyances, vous vous laisserez guider par vos ressentis pour prendre les bonnes décisions et poser les bons gestes.

« Rien n'est plus puissant qu'une idée dont l'heure est venue de naître. »

Victor Hugo

Ne crée-t-on pas l'intégralité de sa propre expérience avec ses propres pensées et émotions ? Pouvoir transformer ses désirs en intention, faire preuve de clarté dans son intention, prêter attention à ses ressentis pour guider ses choix et ses gestes, imaginer l'essence du résultat final en laissant les détails se préciser d'eux-mêmes, tel est le cycle vertueux qui permet à l'intention de se manifester.

Histoire 1 – Ce que vous voulez vous veut

Le désir est un moteur puissant de l'action. Mobile principal des agissements des hommes, c'est une force considérable qu'il faut savoir diriger. Quand vous avez un désir ardent, la vie est beaucoup plus amusante. À l'image de ce qu'a vécu Marcel Bleustein-Blanchet, le fondateur de Publicis.

« Je revois un épisode de ma première enfance qui m'a profondément marqué. J'avais six ans, mon frère Georges m'emmenait promener au bois sur le cadre de sa bicyclette. Nous remontions les Champs-Élysées. À l'époque, les hôtels particuliers y étaient nombreux. Ce n'était pas encore le quartier d'affaires ; on y rencontrait de beaux équipages, des enfants de riches avec leurs nurses. *J'ouvrais des yeux émerveillés sur tout cela, qui me donnait l'image d'une vie si différente de la nôtre. Je regardais les façades, les porches ouvragés, je n'aurais pas été étonné d'en voir sortir des marquis en perruque poudrée et des marquises en robe à paniers. Soudain, une certitude extraordinaire m'a traversé : "Un jour, je vivrai ici." Je n'étais pas un enfant pauvre ; c'est tout de même une envie d'enfant pauvre qui m'a pris ce jour-là et qui ne m'a plus quitté. Il m'a fallu près de quarante ans pour la satisfaire ; quarante ans pour parcourir les 3 kilomètres qui, à vol d'oiseau, séparent mon Barbès natal de l'Étoile. Mais je l'ai fait. Au fond, je crois qu'un désir vraiment fort aboutit infailliblement. Je l'ai fait parce que je le voulais. De toutes mes forces. Depuis l'âge le plus tendre. Personne ne sait vouloir autant que les enfants. Le problème, c'est de rester toute sa vie un enfant pour être capable d'accomplir ses rêves*[44]*. »*

Histoire 2 – Il faut le croire pour le voir

Le professeur Wayne W. Dyer [45], docteur en psychologie, annonça un jour à ses étudiants qu'il quittait l'Université pour suivre son propre chemin. *« Je me voyais en train de parler à tous les Américains en diffusant les idées exposées dans mon premier livre que je venais juste de finir* [46]. *»*

Même s'il aimait beaucoup enseigner, une voix intérieure lui disait qu'il devait s'engager dans une direction nouvelle. *« J'en avais à peine parlé à ma famille et pourtant, j'étais en train de faire une déclaration publique… Un matin, j'eus une image mentale très claire. Je me vis seul dans mon projet, sans aucune garantie et, malgré cela, plus paisible que je ne l'avais jamais été. Je savais que le jour était venu, que dans quelques heures, je serais officiellement seul, et que je ne pourrais plus compter sur ma paye à la fin du mois* [47]. *»*

Il savait que la façon la plus simple de parler à tous était la télévision, mais il était aussi convaincu que ce n'était pas la seule manière. *« J'étais prêt à consacrer le temps et l'énergie nécessaires, et à courir les risques nécessaires que nécessitait une autre approche. J'étais très motivé… D'un côté, je faisais en sorte que les choses se produisent par le biais de mes pensées ; de l'autre, je laissais les événements se dérouler sans leur opposer de résistance. Je faisais tout avec bonne humeur et amour. Chaque journée, chaque entrevue, chaque nouvelle ville, chaque nouvel ami me stimulait et m'amusait* [48]. *»*

Les mois devinrent des années et lui et sa famille étaient toujours sur la route. *« Un jour, je reçus un appel de mon agent qui me disait que mon livre allait se retrouver dès la semaine suivante en huitième position sur la liste des best-sellers du* New York Times. *J'avais réalisé mon projet, même si tout le monde m'affirmait que ce serait impossible. Sans paraître une seule fois à la radio ni à la télé nationale. J'avais réussi à établir un contact avec les habitants des États-Unis. Ce à quoi j'avais pensé chaque jour s'était matérialisé* [49]. *»*

Vu et entendu

Dans son livre *Sâdhus* [50], Patrick Levy met en scène Connor, un Occidental, et Anandbabaj, un sage, qui font la route ensemble :

« Vous avez dit que ce qu'on pense se produit mais ce n'est pas vrai, Anandbabaj. Beaucoup de gens sont obsédés par la fortune et demeurent pauvres, dit Connor un après-midi à l'ombre d'un fromager, dans la cour d'un petit ashram de village.

– *Anandbabaj dit que tu deviens ce que tu penses, ce n'est pas la même*

chose. Celui qui s'identifie aux pensées devient ces pensées. Quelqu'un qui ne pense qu'à l'argent ne trouve pas nécessairement la fortune, il risque de se découvrir avide. »

Les clés pour changer

AVOIR UN DÉSIR ARDENT

« Il n'existe pas de défaite, si ce n'est de l'intérieur. Il n'existe réellement aucune barrière insurmontable, si ce n'est votre propre faiblesse naturelle quant au but poursuivi », affirme Emerson dans ses essais. Demandez et vous recevrez. N'hésitez pas à demander le confort, l'opulence, le bien-être. Vous y avez droit ! L'univers les met à votre portée, mais vous les refoulez vous-même souvent avec vos pensées négatives de pauvreté et de culpabilité. N'oubliez pas que la vie est conforme à ce que vous pensez. Chacune de vos pensées ajoute quelque chose à votre vécu. Mais comme la plupart des gens mènent des existences monotones, presque toujours dominées par les mêmes habitudes et les mêmes influences, leurs pensées se ressemblent beaucoup d'une journée à l'autre et les circonstances de leur vie demeurent inchangées.

Pensez à la joie de vivre, et vous aurez tout cela. Pensez à la peur, aux erreurs et aux pleurs, et vous aurez tout cela. C'est à vous de choisir. *« Définissez votre rêve, puis ayez un désir ardent pour sa réussite* [51] *»*, nous dit Napoleon Hill. Tout commence par un désir ardent intense, puissant, semblable à une obsession. Souvent, ce désir est absent car vous doutez d'obtenir ce à quoi vous aspirez. Alors que vos désirs peuvent devenir des ordres.

Si vous voulez que les choses changent dans votre vie, commencez à changer des choses dans votre vie : ne faites plus les mêmes choses, ne croyez plus aux mêmes choses, ne traînez plus avec les mêmes personnes. Le bateau qui reste attaché au port ne court qu'un risque : celui qu'il ne lui arrive rien. L'indécision est un poison. Le succès dans la vie ne tient parfois à rien d'autre qu'à une décision. Des millions de gens ont de bonnes idées et de bons plans qui pourraient les propulser vers un aveni
décision ferme

Tant que vous vous évertuez à devenir quelqu'un que vous ne croyez pas pouvoir être, vous allez à l'encontre de votre objectif. Vouloir vous écarter de ce que vous êtes vous met sur une fausse route. On ne change pas ses croyances aussi facilement que des vêtements sales ou usés. Le temps sera votre allié si vous procédez par petits pas. Faire de trop grands pas vous ramènerait, par un effet boomerang, là où vous étiez auparavant. Vous pouvez vous entraîner à maîtriser votre intention sur quelque chose auquel vous pouvez croire. Quelque chose de basique comme trouver une très bonne place de parking. Si vous êtes déprimé et que vous vous dites : « Je veux ressentir le bonheur suprême », ça ne marchera pas. Le saut est bien trop grand. Si vous êtes déprimé, ce sera un progrès, par exemple, de pouvoir vous mettre en colère. Éprouver de la joie ne sera pas à votre portée. Si le but est trop éloigné de vous, si vous êtes prêt à prendre des risques inconsidérés pour l'atteindre, vous vous mettrez en danger. Sans filet de sécurité, vous paniquerez en ayant la sensation de marcher sur un fil tendu dans le vide.

Démosthène était un Grec pauvre qui avait le vif désir de devenir un grand orateur. Ça n'avait rien d'inhabituel. D'autres avaient le même « désir » et les mêmes capacités que lui, mais ils ne vivaient pas pour voir leur désir se réaliser. Démosthène a ajouté la décision à son désir et, malgré le fait qu'il était bègue, il a maîtrisé cet handicap et est devenu l'un des plus grands orateurs du monde. L'homme de décision ne peut pas être arrêté ! L'homme indécis ne peut pas démarrer ! Les hommes et les femmes qui réussissent sont ceux qui prennent des décisions très rapidement et en changent difficilement. Si vous faites partie de ceux qui prennent une décision aujourd'hui et changent d'avis le jour suivant, vous êtes condamné à l'échec. Si vos pensées nagent sans cesse dans le doute, vous envoyez alors à la vie des messages dénués d'intention positive, et rien ne se crée de tangible

dans votre existence.

Vous êtes un homme ou une femme heureux(se) quand vous êtes dans la réalisation progressive d'un rêve qui en vaut la peine. Là est la clé. Le feu qui couve doit être nourri pour matérialiser son rêve. Le désir ardent est le déclencheur. Mais il doit se transformer en intention pour ne pas rester évanescent. L'intention, c'est ce qui met de l'ordre dans nos désirs et leur donne de la consistance. L'intention, c'est le désir qui se met en ordre de marche. L'intention est ce qui transforme le désir en but. L'intention est la clé car un désir sans intention ne peut être exaucé. Elle est la détermination à avoir et à agir.

À noter

L'intention doit être focalisée, ne pas être dispersée. La plupart des gens qui essaient, par exemple, de faire de l'argent ne focalisent sur rien. Ils tournent en rond, travaillent sur cinquante projets à la fois, et chaque fois qu'une idée nouvelle et excitante passe devant eux, ils sautent dessus. Ils ne mettent aucune intention sur quoi que ce soit suffisamment longtemps pour lui permettre de germer. Si vous plantez une graine, vous devez l'arroser et l'arroser encore pour qu'elle pousse par des actions appropriées.

DÉPOSER UNE INTENTION

Le bonheur de l'autre nous fait souvent envie. On aimerait également qu'il soit nôtre, alors même que son accès nous semble interdit. Pour Marie-Pier Charron, coach de vie et de carrière, le problème n'est pas l'envie, mais le fait de ne pas croire en certains de ses désirs. Le bonheur des autres réveille en nous cette douleur. Et l'envie ou la tristesse qu'on ressent joue le rôle d'un signal d'alarme irritant mais nécessaire. Ce signal doit nous pousser à nous occuper de l'incendie qui couve lorsque notre vision de ce qui est envisageable entre en conflit avec nos désirs, lorsque nos désirs et nos croyances ne sont pas alignés. Quand ceux-ci se télescopent, le feu est dans la maison. Deux options sont alors possibles : soit renoncer à ses aspirations profondes, soit être capable d'étoffer et d'élargir ses croyances. « La première option est, bien sûr, inconcevable ! Reste donc la seconde, qui consiste à apprendre à croire en ce que nous voulons, et à nous l'accorder tant que c'est possible [52] », souligne Marie-Pier qui nous invite à identifier ce qu'on envie spécifiquement chez les autres. « Ce travail permet de savoir dans quelle direction aller. Au final, l'envie reste un guide car

elle ne peut se contenter d'un bien-être moyen ou d'une pâle version de ce qui est le meilleur pour nous [53]. »

La loi d'attraction crée des événements impossibles à imaginer, en affectant des centaines de milliers de variables pour faire émerger la situation adéquate. L'univers va donc déplacer des montagnes par des voies inimaginables pour que ce que vous voulez arrive. Vous n'avez pas à savoir comment ! La plupart des gens passent leur vie à regarder ce qui est visible sur leur écran radar. Sans que ça les aide vraiment. Le plus souvent, ce qui leur serait utile est seulement disponible en dehors de cet écran radar.

Attention

Et si vous receviez ce que vous n'avez pas demandé, ce que vous ne voulez à aucun prix ? Si vous pensez à ce que vous ne voulez pas qui arrive, c'est ce que vous attirez, et vous allez attirer des situations liées aux mêmes ressentis… Si vous focalisez sur de mauvais ressentis, vous allez attirer ce que vous ne voulez pas. Le miracle, c'est qu'à l'instant où vous comprenez cela, vous prenez la responsabilité de votre vie à 100 %. Vous l'avez créée, vous pouvez la changer, vous n'êtes plus jamais une victime.

Si vous n'arrivez pas à croire que vous allez obtenir l'objet de votre désir, arrêtez d'y penser. Ce que vous définissez, vous devez y croire à 100 % en faisant la liste de toutes les choses que vous voulez (l'argent n'est ici pas la question) et que vous croyez pouvoir obtenir.

Exercice

UTILISER SES RESSENTIS COMME UNE BOUSSOLE

Certains croient qu'ils vont devenir célèbres dès le lycée, d'autres n'y croiront jamais. Soyez au départ porté par une intention qui correspond à un haut niveau de croyance. Si ce n'est pas le cas, ne focalisez pas dessus tout de suite. Car vous seriez envahi par le doute et vous vous écraseriez en plein vol.

Faites une liste de ce que vous voulez. Ce peut être : retrouver un travail, obtenir une promotion, avoir une petite amie… Examinez cette liste. Quelle est votre croyance, sur une échelle de 1 à 7, que vous pouvez obtenir cela dans les six prochains mois ? En dessous de 5 points, laissez tomber. La chose que vous voulez, qui va venir vers vous le plus vite, est un désir qui se trouve dans

la zone idéale de 5 à 7 points. C'est quelque chose alimenté par un désir incandescent. C'est quelque chose que vous croyez absolument pouvoir obtenir. C'est quelque chose qui vous donne un sentiment de grande joie quand vous vous voyez l'obtenir. Si vous vous sentez merveilleusement bien, votre croyance va monter en flèche dès les premiers signes de succès. Votre premier but est donc de vous sentir bien. Vous devez utiliser vos ressentis comme une boussole pour vérifier si vous êtes au point idéal.

Sélectionnez ensuite chaque élément de la liste situé dans la zone idéale et créez l'image de ce que vous voulez mentalement en recourant à tous vos sens. Projetez-vous en situation dans cette image en prenant conscience des émotions que vous ressentez. Imaginez que vous avez déjà obtenu ce à quoi vous aspirez. Si vous voulez une voiture, conduisez-la déjà. Si vous vous sentez mal en la conduisant, ce but n'est pas dans la zone idéale.

Dans la loi de l'attraction, il est souvent fait mention de notre GPS *(Global Positioning System)* intérieur. Tout comme le GPS d'une voiture, notre GPS nous indique la direction à prendre. Il est notre intuition qui peut se manifester sous différentes formes : petite voix intérieure, ressenti, lourdeur ou légèreté, enthousiasme ou gêne… Cette petite voix se fait entendre spontanément si on l'écoute volontairement. Et pour cela, pas besoin d'avoir un don spécial. La seule chose à faire est d'accepter de se déconnecter de son mental quelques instants pour faire le silence en soi. C'est pourquoi il est conseillé de s'entraîner, lorsque tout va bien, de façon à reconnaître cette voix et à la différencier de celle du mental qui cherche toujours à tout expliquer. Tentez d'entrer dans un état de calme intérieur et d'écouter ce que cette petite voix a à vous dire, ou posez-lui une question. Dès que vous avez entendu, perçu, vu, ressenti, obtenu une image, un mot ou une sensation, notez-le. Ne cherchez pas à prédire votre avenir. Cherchez plutôt à savoir où soufflent les vents favorables et dans quelle direction ils pourraient vous pousser. Si vous devez, par exemple, passer un examen, il est plus judicieux de vous demander : « Que dois-je réviser ? », plutôt que « Vais-je être reçu ? » Comment, en dernier ressort, différencier la voix de l'intuition de celle du mental ? L'intuition donne des indications brèves sans explications superflues et ne porte jamais de jugement.

Et pourquoi changer ?

Rhonda Byrne a écrit une version bling-bling de la loi d'attraction intitulée *Le Secret* [54]. Ce best-seller controversé a engendré de nombreux « petits » : *Le Secret de la loi d'attraction*, *Les Clés du secret*, *Le Plus Vieux Secret du monde*… tous vantant les bienfaits de la recette qui permet d'obtenir sans effort amour, richesse, santé, pouvoir… Trop beau pour être vrai ! La recette est là : faites rêver les gens, dites-leur ce qu'ils veulent entendre, donnez-leur l'impression qu'ils sont uniques et merveilleux, que l'univers est à leurs pieds, que tout est possible et qu'ils ont le pouvoir de tout changer. Ça met un peu de baume sur les cœurs meurtris et un peu de rêve dans les ténèbres de la routine quotidienne.

Formulez votre désir, laissez les choses se produire toutes seules comme si vous étiez un magicien. Gonflé d'espoir, vous êtes persuadé que votre vie va changer. Si vous étiez plutôt défaitiste, votre attitude va se transformer. Peut-être allez-vous attirer des gens qui vous évitaient, ou parviendrez-vous à réaliser un projet laissé de côté faute de pouvoir convaincre les bonnes personnes ? Mais est-ce vraiment la preuve que cette loi fonctionne ? N'est-ce pas plutôt votre croyance en la validité de cette loi qui modifie votre attitude ? Combien de temps cette transformation va-t-elle durer ? Peut-être pas très longtemps si vous essuyez un ou plusieurs échecs consécutifs, et peut-être plus longtemps si, par un effet boule de neige, votre croyance perdure parce qu'elle est alimentée par les succès qu'elle engendre *via* votre changement d'attitude.

Un des grands principes de la pensée magique veut que « le semblable appelle le semblable ». Le marabout pense pouvoir produire un effet grâce à une imitation du but désiré, et la personne qui applique le « Secret » croit que son imagerie mentale – l'imitation – va pouvoir se matérialiser dans la réalité. Jean-Charles Condo et Natacha Condo-Dinucci invitent les adeptes du « Secret » à prouver que la loi d'attraction existe et promettent un million de dollars à l'heureux gagnant. De quoi vraiment s'enrichir et changer de vie ! *« Nous ne sommes pas contre la pensée positive,* déclare Natacha Condo-Dinucci, *mais le Secret va bien au-delà de cette pratique. Selon la loi de l'attraction, si une personne ne pense pas de façon positive, elle va s'attirer des maladies, des accidents et ainsi de suite. Ça peut être très culpabilisant et angoissant pour les gens qui sont déjà fragiles […]. Ce que nous avons observé, c'est que les personnes qui avaient des tendances dépressives avant la lecture du livre retournaient non seulement à la case départ, mais sombraient parfois dans un état encore pire que celui dans lequel elles se trouvaient initialement* [55]. *»*

Bon à savoir

« La chance est un pantin bossu dont les hommes tirent eux-mêmes les ficelles. La superstition a inventé ce personnage pour avoir quelqu'un à qui imputer les circonstances qui nous servent ou nous desservent dans notre existence. En fait, la bosse du pantin, c'est l'impulsion anormale, parce qu'instinctive et non mentale, qui nous fait accomplir le geste favorable ou néfaste. Les racines de cette impulsion sont quelquefois lointaines, mais nous sommes tellement inattentifs que nous n'en voyons que l'aboutissement [56] *»*, souligne Isha Schwaller de Lubicz.

Essayez quand même

LAISSER L'INTENTION SE MANIFESTER

Chacune des expériences négatives de votre vie est là pour vous aider à clarifier ce que vous ne voulez pas et vous permettre de focaliser sur ce que vous voulez vraiment. Tout doit se passer comme si le but était déjà atteint, et non comme s'il fallait l'atteindre. Et quand le souci d'accomplir le but disparaît, tout s'ouvre et tout devient possible. L'intention doit donc être alimentée par un ressenti de grande qualité : vous devez vous sentir dans l'état qui serait le vôtre si vous aviez déjà atteint votre but. Cela doit vous permettre d'en savourer tous les bienfaits, comme si ce but n'était plus devant vous, mais derrière vous.

Plongé dans un état de bien-être, vous allez attirer à vous le futur que vous avez choisi de vivre. Dès l'instant où vous commencez à avoir des ressentis positifs, même si les circonstances n'ont pas changé, tout se met à évoluer dans une autre direction. La manifestation peut prendre des jours, des semaines ou des mois, et parfois des années, ça n'a pas d'importance. Quand vous vous sentez vraiment bien, votre corps, votre posture change ; vous souriez, vos épaules vont vers l'arrière, vous avez des ressorts sous les semelles, vous chantonnez… Quand vous vous sentez mal, votre corps change aussi, mais dans l'autre sens. Ce qui est important, c'est de se sentir bien le plus souvent possible. Le problème, c'est que la plupart des gens pensent à ce qu'ils n'ont pas ou n'ont pas eu, au lieu d'anticiper l'idée de l'avoir déjà reçu. Et ils se sentent mal.

Laisser l'intention se manifester, c'est avoir le courage d'abandonner cette propension à vouloir contrôler tous les événements de notre vie.

Vérifiez simplement que tout se déroule correctement, sans chercher à anticiper toutes les étapes qui vous conduiront au but. Lâcher prise, c'est se libérer de l'attente.

Vous devez tirer votre joie et votre plaisir du moment présent, convaincu qu'un autre succès vous attend demain. Vivez pleinement l'instant présent. Demain est une autre histoire. La semaine prochaine est une autre étape. Pour gravir correctement un escalier, on doit porter son attention sur la marche où l'on pose le pied. Votre esprit a tendance à considérer comme un échec ce qui n'entre pas dans son scénario ? Considérez-le comme une occasion d'apprendre quelque chose ! Ne cherchez pas à scénariser le chemin pour y arriver. Nos attentes définissent et anticipent ce que nous prenons pour des désagréments, et notre rigidité les amplifie. Le chemin se révélera sans qu'il soit besoin de l'imaginer.

Imaginez que tout ce dont vous avez rêvé existe déjà dans un champ qui vous entoure, dont vous faites partie dans une autre réalité, plus immatérielle, et qui ne demande qu'à se matérialiser. Que ressentez-vous à cette idée ? « N'en déduisez pas pour autant que tous vos désirs, notamment sur les êtres vivants, sur le monde, peuvent se réaliser dans une forme de toute-puissance qui serait la vôtre, nous prévient Stéphane Drouet. Aucunement. Chacun conserve son libre arbitre, peut choisir de faire partie de votre expérience et d'aller dans le sens de vos désirs. Et la vie également se garde le choix comme une perfection, un ordre sous-jacent, de matérialiser vos souhaits, vos intentions profondes, dans la forme qui convient le mieux à votre évolution, au moment propice où vous êtes prêt à l'accueillir [57]. »

Bon à savoir

Les Indiens de l'extrême côte ouest du Canada prétendent que toute rencontre, tout événement recèle une intention positive, un cadeau, pourvu que nous acceptions de le découvrir en tant que tel. *« Toute se passe comme si nous n'avions pas appris à décoder les messages de vie contenus dans chaque événement au-delà de sa connotation immédiate de souffrance, d'obstacle ou de difficulté ; comme si nous ne savions pas percevoir, et encore moins accueillir, les phénomènes gratifiants, les faits positifs, les cadeaux de la vie cachés mais présents, dans tout ce qui nous arrive [58] »*, souligne Jacques Salomé.

Pro/perso

À TROP VOULOIR PLANIFIER ON REPOUSSE LA CHANCE

C'est une petite route de montagne qui traverse une région aux paysages magnifiques, située entre les villes de Digne et de Sisteron, dans les Alpes-de-Haute-Provence. Elle a inspiré Philippe Guillemant, prix Cristal du CNRS, ingénieur et physicien de l'information, expert en vision et intelligence artificielle. Cette route a été le théâtre d'aventures réellement vécues qui lui ont apporté le « matériau » expérimental permettant d'illustrer ses découvertes. C'est en arpentant les sentiers issus de cette route qu'il a mûri sa théorie de la double causalité [59]. Une théorie qui explique le pouvoir de l'intention : *« Nos intentions causent des effets dans le futur qui deviennent les futures causes d'un effet dans le présent. Notre présent est déterminé par notre futur. Notre croyance en un certain futur précède notre expérience. Tous nos futurs existent à l'état de potentiels latents, c'est-à-dire déployés mais non vécus. Ils sont modulables par le biais de nos intentions. Nos intentions contiennent, par définition, ces choses de la vie que nous voulons voir réaliser. On ne devrait pas dire : "Le temps s'écoule", mais "Les chances de réalisation de mes intentions s'écoulent* [60]*." »*

La plupart du temps, nous suivons des rails, comme endormis. *« Actionner intentionnellement un nouvel aiguillage en exerçant notre libre arbitre n'est pas facile* [61] *»*, nous avertit Philippe Guillemant. Mais nos intentions librement choisies et clarifiées augmentent les probabilités d'occurrence des futurs auxquels elles sont associées, et la possibilité de changer de trajectoire.

Seulement, prévient le physicien, *« les effets positifs et volontaires de l'intention sont difficiles à provoquer, sauf à respecter une juste attitude. À trop vouloir planifier, on repousse la chance… Ainsi, il n'est pas possible de maintenir à un bon niveau la probabilité de réalisation d'une intention qui ne sait pas ce qu'elle veut parce qu'elle se noie dans la définition de ses scénarios. Quand on pense augmenter ses chances en essayant de prévoir de multiples possibilités de scénarios, on ne fait que les diminuer. Il est, au contraire, nettement préférable de rester totalement imprécis sur ses scénarios en ne définissant que les objectifs. Car les scénarios ne sont que des moyens, et la définition de ces moyens ne fait que remettre en question la réalisation non causale de nos intentions en les mettant sous le contrôle de la simple causalité. L'intention devient ainsi esclave de tous les moyens qu'on lui associe* [62]*… »*

Pour le physicien de l'information, le lâcher-prise sur les scénarios par lesquels l'intention va se manifester apparaît comme une garantie. *« Il nous protège de nous-mêmes car l'actualisation de notre intention dépend des détails des structures opportunes de l'univers, et non de nos plans. Notre intention doit rester apaisée et notre comportement doit rester en harmonie avec cette intention déjà déposée. L'intention doit résister à la*

tentation d'être abandonnée. Car il existe aussi un lâcher-prise d'abandon réel du projet où les effets potentiels sont annulés, et un autre lâcher-prise de constat d'impuissance provisoire qui est accompagné d'un espoir salutaire. Cet espoir a pour vertu de maintenir l'attention aux opportunités de réalisation. On y croit toujours [63]*. »* D'où l'adage : l'espoir fait vivre. Or, il ne fait pas que cela : faire vivre. Il attire vers nous les opportunités susceptibles de nous permettre de réaliser notre intention. *« Le lâcher-prise, l'acceptation, le détachement sont dans la nature de la grâce car ce sont les ailes de la seconde causalité. La peur se nourrit, au contraire, de la première causalité, de contrôle, de calculs, des moyens de recevoir ou de tirer à soi* [64]*. »*

---

44. Marcel Bleustein-Blanchet, *La Rage de convaincre*, Livre de poche, 1974.
45. Écrivain et conférencier de renommée internationale.
46. Wayne W. Dyer, *Le Pouvoir de l'intention*, J'ai lu, 2011.
47. *Idem.*
48. *Idem.*
49. *Idem.*
50. Patrick Levy, *Sâdhus*, Pocket, 2011.
51. Napoleon Hill, *Les Lois du succès*, Éditions NewConceptWorld, 2009.
52. www.matinmagique.com.
53. *Idem.*
54. Rhonda Byrne, *Le Secret*, Un Monde différent, 2008.
55. Canoe, portail d'information canadien, article de Dominique Arpin.
56. Isha Schwaller de Lubicz, *La Lumière du chemin,* La Table d'émeraude, 2003.
57. Les 10 lois quantiques. www.arquantis.eu.
58. Jacques Salomé, *Le Courage d'être soi,* Les éditions du Relié, 1999.
59. La théorie de la double causalité a été présentée à l'Institut de France le 5 décembre 2012.
60. Philippe Guillemant, *La Route du temps*, Le Temps présent, 2010.
61. *Idem.*
62. *Idem.*
63. *Idem.*
64. *Idem.*

Chapitre 5

Tirer parti des synchronicités

Après avoir lu ce chapitre, vous comprendrez que la vie est un jeu de piste avec ses panneaux de signalisation à déchiffrer, vous saurez comment reconnaître les clins d'œil du destin, et vous serez capable de faire du hasard votre allié.

« Toutes choses surgissent sans qu'il en soit l'auteur. »
Lao Tseu, *Tao Te King*

Quand nous observons nos vies, nous pouvons déceler des « coïncidences significatives » pareilles à des petits lutins qui nous envoient des messages et semblent nous guider dans une direction particulière. D'abord, nous ne faisons qu'entrevoir ces coïncidences : nous passons à toute vitesse à côté d'elles et ne leur prêtons presque aucune attention. Mais si nous faisons preuve de vigilance, nous développons une aptitude à en repérer d'autres. Cette perception, fondée sur une observation attentive, nous fait éprouver un sentiment qui se situe au-delà du pur hasard. C'est comme si nous nous retrouvions sur un tapis magique et notre destin se révélait à nous.

Histoire 1 – Un scarabée très impressionnant

Une coïncidence correspond à des événements qui se produisent à la suite d'un concours de circonstances. Mais, certaines de ces heureuses coïncidences, nommées « synchronicités » par le psychanalyste suisse Carl Jung [65], sont plus complexes. Chargées de sens, elles laissent une profonde et troublante impression à celui qui les vit. Celui qui les expérimente peut en tirer des informations pour prendre des décisions ou des orientations importantes. Dans sa clinique tout comme dans ses expériences personnelles, Jung a repéré des événements extérieurs en correspondance avec des états psychiques qui créent du sens pour les personnes qui les vivent.

Un jour, une de ses patientes lui raconte un rêve où elle reçoit en cadeau un scarabée d'or. Ce simple scarabée – qui signifie la renaissance de l'âme dans de nombreuses civilisations – brise la glace à un moment décisif du traitement et relance la thérapie qui stagnait pour l'entraîner vers la voie de la guérison.

Il décrit : *« Pendant qu'elle me rapportait le rêve, j'étais assis le dos à la fenêtre fermée. Tout à coup j'entendis derrière moi un bruit, comme si l'on frappait légèrement à la fenêtre. Je me retournai et vis qu'un insecte, en volant, heurtait la fenêtre à l'extérieur. J'ouvris la fenêtre et capturai l'insecte au vol. C'était un scarabéidé de la famille des lamellicornes, animal le plus proche du scarabée qu'il soit possible de trouver sous nos latitudes… Il s'était manifestement senti amené, contre toutes ses habitudes, à pénétrer dans une pièce obscure juste à ce moment* [66]. *»*

La notion de synchronicité n'implique nullement la participation, en

tant qu'agent, de quelque personne que ce soit. Il y a seulement coïncidence de faits. Jung parle d'un scarabée, et le scarabée tape au carreau. Il n'a pas plus appelé le scarabée que le scarabée ne lui a envoyé des ondes psychiques pour le forcer à parler de lui. Jung n'a pas non plus prévu de façon extrasensorielle que le scarabée se manifesterait au moment où il en parlerait. Le mot et l'insecte se sont retrouvés au même moment au même endroit. C'est tout !

Histoire 2 – Un chemin chargé de sens

Le chemin qui nous semble le meilleur, quand on réfléchit de manière logique, est le chemin le plus court, le plus efficace, le moins risqué. Mais quand on accepte de se laisser guider par son intuition, le meilleur chemin est le chemin qui semble le plus chargé de sens et pavé de rencontres fortuites, d'heureuses coïncidences, de synchronicités. Tout part d'un souhait, d'une intention qu'il faut pouvoir formuler, pour ensuite lâcher prise et écouter son intuition. Dans bien des cas, cette première étape est souvent inconsciente.

Voici l'histoire de Lise, auteur de chansons, rapportée par Erik Pigani [67]. Son expérience est particulièrement significative. Alors qu'elle était encore étudiante, elle décide d'investir toutes ses économies pour ouvrir un bar à chansons à Québec. Pour l'inauguration, elle aimerait faire venir des journalistes, mais tous lui répondent qu'elle doit créer un événement en faisant parrainer son bar par une personnalité. Le chanteur Félix Leclerc, par exemple. *(Alors, elle formule une intention : contacter Félix Leclerc.)* Puis elle cherche à contacter celui-ci, en vain. « C'était terrible. J'avais vraiment besoin de sa présence pour l'ouverture, souligne Lise. Sans lui, pas de presse. Mais je ne me suis pas découragée, j'ai eu confiance en la vie, sachant qu'elle apporte souvent des réponses à nos besoins fondamentaux. *(Ici, elle lâche prise et s'ouvre.)* » Le soir même, la jeune femme éprouve l'envie de faire un tour en voiture. Pourtant, c'est l'hiver, il fait nuit et froid. Elle roule donc. *(Ici, elle suit son intuition.)* Tout à coup, devant elle, une voiture fait une embardée et se fiche dans un banc de neige. Lise s'arrête, le conducteur sort de son véhicule… Et qui, croyez-vous, se trouvait devant elle ? Pour ceux qui ne l'auraient pas deviné, il s'agissait de Félix Leclerc, bien sûr. Quinze jours plus tard, relate le journaliste, le chanteur faisait l'ouverture du bar de Lise.

Vu et entendu

Laisser se manifester l'intention, c'est ne pas s'accrocher aux scénarios que l'on a imaginés pour qu'elle se matérialise. À force de vouloir contrôler tout ce qui nous entoure, nous gaspillons notre énergie. Cela suppose de lâcher prise et d'exploiter les heureux hasards qui vont immanquablement se présenter, de ne pas se concentrer uniquement sur un but fixé à l'avance, mais d'essayer de voir dans quelle direction s'écoule le courant de la vie pour adopter la bonne posture en écoutant son intuition. Les coïncidences apparaissent si l'on apprend à regarder et à être attentif au monde qui nous entoure.

Bon à savoir

L'astronome Camille Flammarion collectionnait les coïncidences,

comme d'autres les timbres-poste ou les papillons. Il décida ainsi de faire son voyage de noces en ballon, en proposant au curé qui avait béni son mariage de l'emmener. Celui-ci accepta volontiers. Mais, la veille du départ, il fut prévenu que l'abbé était allé passer plusieurs jours chez des parents au bord de la Marne. Finalement, Camille Flammarion partit quand même avec son épouse et, par un concours de circonstances vraiment extraordinaire, le ballon fut dirigé par le vent juste au-dessus du jardin où l'abbé était en train de déjeuner.

Les clés pour changer

DÉTECTER LES CLINS D'ŒIL DU DESTIN

Un phénomène encore inexpliqué comme celui de la synchronicité peut être décodé avec limpidité grâce à la physique quantique qui offre, par ses découvertes renversantes, des perspectives nouvelles en termes de philosophie de vie qui confortent certains enseignements traditionnels.

La conception du hasard chez les Chinois montre que ceux-ci connaissaient la synchronicité à l'époque des dynasties impériales. Ils la nommaient « influence » ou « écho » – les choses se faisant écho entre elles. L'histoire du faiseur de pluie, ramenée par le sinologue allemand Richard Wilhelm, raconte une synchronicité particulièrement parlante. Elle contient l'essence de la pensée chinoise en indiquant comment l'homme et la nature forment un tout indivisible.

Dans un village, quelque part en Chine, il n'avait pas plu depuis plusieurs semaines, quand on envoya chercher un faiseur de pluie. À son arrivée, le vieil homme se rendit directement dans une maison qu'on avait mise à sa disposition, et là, il demeura sans procéder à aucune cérémonie jusqu'à ce que la pluie tombe. Lorsqu'on lui demanda comment il avait fait pour faire venir la pluie, le vieil homme expliqua que la causalité n'avait rien à y voir. En arrivant au village, le faiseur de pluie avait réalisé qu'il régnait un état de dysharmonie et que, en conséquence, les processus normaux de la nature ne pouvaient pas opérer selon leur propre dessein. Le vieil homme fut lui-même affecté, aussi se retira-t-il dans sa hutte pour

ramener l'ordre en lui-même. Quand son harmonie interne fut restaurée et l'équilibre rétabli, alors la pluie tomba, comme il est dans sa structure naturelle de le faire.

En 1986, Jacques Weber, qui joue *Cyrano de Bergerac* au théâtre Mogador, lance à la fin de la première représentation son « nez » dans le public. Et le nez tombe sur les genoux de Gérard Depardieu, présent parmi les spectateurs. En 1991, cinq ans plus tard, Gérard Depardieu joue le rôle de Cyrano dans le film de Jean-Paul Rappeneau, couronné par 10 Césars. Les coïncidences présentant un caractère mystérieux et improbable sont semblables à un « clin d'œil » de la destinée. Elles font émerger en nous un sentiment troublant et indéfinissable. Nous nous sentons alors prendre une certaine importance dans l'univers habituellement indifférent à notre modeste personnage.

Bon à savoir

Les synchronicités nous permettent de jouer avec toutes les possibilités offertes par l'existence. *« Il est fascinant d'observer comment les gens franchissent les portes de notre existence. Ils surgissent bien souvent à la suite de coïncidences invraisemblables tels des personnages de films ou de romans. Puis ils défilent le long des pages de notre histoire et nous incitent, parfois douloureusement, à terminer des chapitres et à faire progresser notre récit personnel. Certaines rencontres sont des rendez-vous nécessaires qui peuvent guider et redonner un nouvel élan dans notre voyage* [68]*… »* explique le psychologue canadien Jean-François Vézina.

Vivre une synchronicité, c'est se retrouver au bon endroit, au bon moment avec les bonnes personnes afin de favoriser la réalisation d'un projet issu d'une intention. À l'image d'Isabelle, qui n'en revient toujours pas. Hier, elle se rendait chez des amis en métro, songeant au coup de téléphone angoissé d'un copain. Il avait besoin d'un avocat pas trop cher. Isabelle réfléchissait : qui, dans ses relations, pouvait l'aider ? Elle se rappelait Antoine, un jeune maître du barreau, perdu de vue depuis cinq ans. Mais comment retrouver ses coordonnées ? Plongée dans ses pensées, elle manque sa station et s'en aperçoit deux arrêts plus loin. Sortant précipitamment du wagon, elle monte les escaliers et tombe nez à nez avec… Antoine ! Hasard ? Coïncidence ? Signe du destin ?

Jean Moisset, qui a étudié la synchronicité sous toutes ses facettes, nous en donne un exemple le concernant : *« Je demeurais à Nice depuis quelques mois quand je me mis à souffrir d'un torticolis très douloureux.*

Voilà longtemps que je n'avais pas eu une telle crise, la dernière remontant à l'époque où j'habitais Paris. Un matin, je me suis souvenu de mon docteur parisien qui m'avait soigné pour une arthrose cervicale. Je suis allé faire des achats, avenue Jean-Médecin et, soudain, je tombe nez à nez avec ce praticien qui se trouvait à Nice à l'occasion d'un congrès. Non seulement, je pensais à mon médecin parisien et je le rencontrais une heure après à Nice, mais cela se passait avenue Jean-Médecin [69]*. »*

Bon à savoir

On nomme souvent « hasard » ce qui est indéterminable, incalculable, imprévisible, dans les conditions conventionnelles de la situation. Dans le cas des jeux de hasard, ce terme ne veut pas dire « absence de cause », mais « trop grand nombre de causes pour l'homme ordinaire ».

Avant le hasard, il y avait la fatalité symbolisée par Ananké, déesse de la nécessité dans la mythologie grecque. « Hasard » viendrait d'un mot arabe désignant un jeu de dés (*Al Shar*) ramené de Palestine lors des croisades. *« La science a inventé la notion de hasard pour nier la providence divine et montrer qu'il n'y avait aucune finalité,* souligne le philosophe Marc-Alain Descamps. *Aussitôt après avoir affirmé l'existence du hasard, elle a cherché à le produire et elle a construit des machines à hasard, des générateurs de nombres aléatoires. Elle utilise maintenant la suite des photons d'une diode électroluminescente renvoyés par un miroir semi-réfléchissant* [70]*. »*

À 84 ans, le géographe Claude Collin Delavaud [71] n'a jamais pu oublier ces histoires « improbables » qui l'ont progressivement invité à porter un autre regard sur le monde. Comme ce jour où sa mère, à distance, l'a senti en danger. Ou toutes ces rencontres inattendues « trop incroyables pour être dues au hasard ». Agrégé et docteur d'État en géographie, professeur émérite de géopolitique, ancien directeur du Centre de recherche sur l'Amérique latine au CNRS, et vice-président de la Société des explorateurs français, ce grand voyageur, pourtant très cartésien, avoue croire aujourd'hui aux phénomènes synchronistiques.

Il raconte : « Ce que j'ai vécu arrive à beaucoup de gens, mais personne n'ose en parler. Pourtant, certains peuples très simples, comme les Indiens d'Amérique du Sud que j'ai eu la chance de rencontrer au cours de mes voyages, vivent au quotidien des expériences qu'on ne peut expliquer. Par exemple, vingt-quatre heures

avant d'arriver dans un village au cœur de la forêt amazonienne, les habitants savaient que je venais leur rendre visite. Beaucoup de peuples amérindiens sont capables de sentir et d'obtenir des informations lointaines, dans le temps et dans l'espace. Je pense que nous avons tous en nous ces capacités-là mais l'homme, dénaturé par le monde moderne, coupé de son lien avec l'environnement, est en train de les perdre. »

Exercice

CINQ CLÉS POUR TITILLER LA CHANCE

Certains ont la certitude que les coups de chance peuvent être provoqués en développant ses capacités d'observation. Si vous observez le monde qui vous entoure de manière ludique, vous constaterez que le réel présente de lui-même quantité de « signes » inattendus.

1. **Tenez un carnet de notes.** Plus vous notez les coïncidences, plus elles se multiplient. En demandant à votre mental de prêter attention aux détails de l'existence, vous les intégrez à votre vécu. Alors, votre champ de conscience s'élargit et vous êtes capable d'accueillir pus facilement d'autres synchronicités.
2. **Ne jugez pas.** En notant une coïncidence, évitez de vous laisser influencer par votre esprit rationnel avec des réflexions du genre « ce n'est pas assez important », « cela n'a pas de sens ». Tous les événements concordants ne sont pas forcément extraordinaires, mais n'en rejetez aucun.
3. **Reliez-vous à votre environnement.** Oubliez le principe rationaliste selon lequel l'univers est composé d'éléments séparés : toutes les grandes traditions spirituelles – et la physique quantique moderne – nous expliquent, au contraire, que tout est relié. Essayez de sentir ce lien !
4. **Déterminez vos besoins essentiels.** Soyez honnête et lucide en clarifiant sans cesse ce dont vous avez réellement besoin. Plus une demande est claire, plus la réponse le sera.
5. **Visualisez les réponses.** Prenez 10 minutes par jour pour vous relaxer et imaginer que vous êtes dans l'état où vous avez déjà résolu votre problème. Il s'agit ici de projeter l'accomplissement pour attirer le changement et voir apparaître des événements semblables à cet accomplissement.

CONTACTER LA MAGIE DE LA VIE

Si Chronos est le temps qui rythme notre journée et la découpe en tranches, Kairos est le temps de la germination qui sépare deux moments propices. Pour le penseur grec Euripide, il est le meilleur des guides dans toute entreprise humaine, car il permet de saisir l'opportunité qui se présente en agissant au bon moment.

« L'une des formes les plus courantes de la malchance n'est pas tant l'absence de coup de chance que l'incapacité à se saisir d'une opportunité au bon moment », souligne Carole Sédillot, pédagogue jungienne [72]. Capter et interpréter les signes de la vie est impossible si l'on est dans la confusion émotionnelle ou la rigidité mentale. Une vraie synchronicité provoque une émotion en profondeur, quelque chose qui s'impose d'un seul coup comme une évidence, une certitude. « On le ressent de tout son être et on sait que c'est juste », ajoute Carole Sédillot. Le message semble répondre exactement à la question que l'on se pose. Comme dans le cas de Louis qui recherchait un appartement avec sa femme : « Au bout de huit mois, nous tombons sur celui de nos rêves, dans un quartier vivant, près d'une bonne école. Sauf que le prix dépassait le haut de la fourchette de notre budget. Mon épouse était sûre que c'était un bon investissement. Moi, j'étais déchiré entre l'envie de signer et la peur du risque financier. Que faire ? Le lendemain, je me retrouve coincé derrière un van qui porte un gros autocollant : *"Let's Goa."* Je ne lis que *"Let's Go"* (Allons-y). J'allume la radio et je tombe sur un homme qui affirme : "À votre place, je n'hésiterais pas, la peur est mauvaise conseillère !" Je suis vraiment troublé. Arrivé au bureau, je trouve un Post-it laissé par mon boss : "Fonce !" écrit au feutre rouge. Là, moi qui suis rationnel, j'ai su que je devais écouter ces signes. Ce que j'ai fait et nous ne l'avons jamais regretté. »

Les signes sont comme le vent. Ils soufflent sur nos vies, mais même s'ils peuvent indiquer la direction à prendre, ils ne sont qu'une magnifique invitation à suivre ce que l'on sent. Des phrases inopinées, non préméditées, entendues n'importe où, peuvent être des signes. Si c'est le cas, vous le sentirez tout de suite et ça créera une étincelle dans votre âme. Si votre but a été touché du doigt, alors votre âme s'animera et cela vous aidera à réaliser que c'est ça dont vous avez besoin.

Mais ce doit être une situation où personne n'essaie de vous convaincre et de vous mettre sur la bonne route. C'est ce qui s'est passé pour Constance [73], 52 ans, secrétaire générale d'un grand groupe français. Elle a été alcoolique durant dix ans, et cela lui a permis de supporter le décès de son mari et de s'intégrer dans un milieu très masculin. Elle avait pris l'habitude de boire lors des déjeuners d'affaires, puis un jour elle a continué toute seule. « Je me nourrissais

d'alcool », raconte-t-elle, jusqu'à tomber dans un coma éthylique. Abstinente depuis quatre ans, elle s'est arrêtée comme par miracle du jour au lendemain : « Le hasard a fait que je rentre dans une église – je ne suis pas croyante, du moins pas le Dieu de l'Église, mais en des forces. Le sermon tirait à sa fin. J'entends la phrase du prêtre qui dit : "Fuyez la débauche. Le seigneur vous a donné un corps. Il ne vous appartient pas. Il vous l'a donné pour le servir." Et là se produit un déclic formidable. Je suis rentrée chez moi et j'ai vidé toutes les bouteilles dans l'évier. J'ai eu la chance de voir un médecin qui m'a dit que l'alcool était une maladie, je ne le savais pas. J'avais donc le droit d'être soignée et de ne pas être jugée. »

Vous piétinez ? Votre quotidien vous paraît sans issue ? La clé proposée par le conte des frères Grimm *Les Trois Plumes* [74] pour sortir de l'impasse consiste à recourir au hasard. Et c'est ce que propose Jean-Pascal Debailleul, coach spécialiste des contes de fées, pour sortir du connu, pour accéder à la synchronicité à volonté et traiter ses questions cruciales par la magie des coïncidences. *« Quand une question forte s'impose à vous, c'est qu'une réponse précise l'appelle depuis l'infini des possibles. La façon la plus juste de poser votre question, alors, c'est de la situer dans l'ensemble de la réalité, potentialités comprises. La réponse à votre question est déjà ici à portée de votre esprit, juste séparée par un voile imaginaire […]. Quand il n'y a plus rien à faire, on revient à l'intérieur de soi-même et l'on recourt à l'inspiration pour aller droit à la réponse ! Et la façon la plus rapide d'accéder à l'inspiration est de recourir au hasard. Car cela permet de faire le vide total du connu. Ce recours au hasard était fréquent autrefois dans notre culture, nous l'avons oublié. Les Chinois le pratiquent encore et lui doivent de nombreux succès* [75]. *»*

Jean-Pascal Debailleul a eu l'occasion d'en faire la démonstration lors d'une émission, programmée sur M6, sur la synchronicité. « Un psychiatre était là pour assurer un regard critique. Pour bien évaluer la proposition de mon travail, je lui ai demandé de se prêter à l'expérience. Il a posé la question suivante : "Est-ce que je prends maintenant ma retraite ou la reporte encore de quelques années ?" La phrase qui fut tirée au sort, dans une pile de livres, par l'animateur lui dit ceci : "Le parfum ranci du jasmin vieilli empestait la pièce." Décontenancé, le psychiatre se défendit contre cet oracle : "Je ne peux pas répondre cela au patron de mon hôpital !" a-t-il répliqué. Et pourtant, c'était bien sa réponse : il était d'origine tunisienne. Or, le jasmin est la fleur nationale de ce pays. Que faire d'une telle réponse, vraie, mais insaisissable ? Surtout ne pas l'interpréter immédiatement pour la laisser donner, à son rythme, la suite du message qu'elle a commencé à délivrer. C'est comme une alerte qui nous invite impérieusement à se mettre à l'écoute de la suite. »

Quelques mois plus tard, Jean-Pascal Debailleul a pu en savoir plus au sujet de ce médecin qui, de fait, s'était hâté de prendre sa retraite. Et bien lui en a pris ! « L'un de mes amis, qui le connaissait et qui m'avait vu dans cette émission, eut l'occasion de me donner de ses nouvelles. Grâce à sa nouvelle disponibilité, il avait donné tout son temps à sa femme qui avait fait un AVC l'année suivante, et dans des conditions assez clémentes, puisqu'ils s'étaient partiellement retirés dans leur maison près de Djerba [76]. »

Exercice

FAIRE DU HASARD SON ALLIÉ

Voudriez-vous essayer, vous aussi ? Avez-vous une question qui attend sa réponse ?

Vous êtes prêt ? Concentrez-vous sur votre question, en appelant intensément la réponse. C'est maintenant ou jamais ! Prenez un livre dans votre bibliothèque, n'importe lequel, et ouvrez-le. Pointez votre doigt sur une phrase, sans choisir, et lisez. Pas plus qu'une phrase. Votre intuition n'a plus que cette phrase pour aller à la rencontre de la réponse qui vous attend. Ne vous hâtez pas de conclure, laissez résonner en vous les harmoniques de cette réponse, c'est un peu comme un songe que vous auriez fait la nuit dernière. Et n'oubliez pas qu'il n'est pas possible de se soustraire à ce signe, sinon pour revenir en arrière dans son impasse initiale.

Et pourquoi changer ?

Quand on souhaite tellement quelque chose, que cette chose nous obsède, on finit par la voir partout. Cela arrive particulièrement quand on est amoureux. On voit et entend le nom de sa ou son bien-aimé(e) partout. En regardant une immatriculation de voiture, on fait des calculs bizarres dans notre tête pour en déduire la date de naissance de notre chéri(e), et, comme par hasard, c'est toujours quand on se retrouve en train de penser à lui ou elle que la radio décide de passer sa chanson favorite. Et en remarquant tout ça, on finit par se dire : « C'est un signe ! » « Personnellement, souligne Alice, ça m'arrive souvent de voir ces signes quand je suis "*in love*", mais dès que c'est fini, ça disparaît. Je sais que ce sont des films qu'on se fait dans la tête

car l’amour donne des ailes. Il nous pousse à voir seulement ce que l’on veut voir. La personne qu’on aime est omniprésente dans notre tête et on lui associe tout ce qui nous entoure. »

Croire que ses propres pensées ou qu’un signe fortuit est de bon augure aurait pour fonction de réduire nos craintes face à un quotidien imprévisible. Quand nous sommes anxieux, nous avons tendance à voir des signes partout, parce qu’en réalité nous ne faisons que projeter l’image de nos inquiétudes. « Moi aussi, avant, je voyais des signes partout et je m’y référais. Mais il faut faire attention car, souvent, ils sont uniquement le fruit de notre imagination. Si on y attache trop d’importance, cela peut devenir obsessionnel. On risque de se bercer d’illusions en croyant que des choses fausses sont réelles, alors qu’on est le seul à les croire réelles. N’oublions pas que ceux qui ont des bouffées délirantes aiguës voient des signes partout ! » nous met en garde Sophie.

D’accord/pas d’accord

À TROP CHERCHER DES SIGNES DANS TOUT CE QUI NOUS ARRIVE, ON RISQUE DE PERDRE PIED PAR RAPPORT À LA RÉALITÉ

Lorsque l’on souhaite quelque chose, il faut aussi se donner les moyens d’y parvenir, par du travail, des efforts…

Le hasard apporte le coup de pouce, l'impulsion pour avancer ou passer un cap.

Essayez quand même

CULTIVER UN ÉTAT DE QUIÉTUDE CRÉATIVE

Accepter le quotidien est, pour chacun, quelque chose de difficile. On ne veut pas vivre sa vie, on veut vivre une vie différente. Mais on ne progresse qu'en remplissant d'une présence attentive ces petits moments sans histoire. Lorsqu'on accepte de vivre chacun de ces instants, sans attendre autre chose, on bâtit une plénitude que rien ne peut attaquer. Chacun de nous peut faire face aux batailles d'un jour. C'est seulement quand on ajoute les fardeaux d'hier à ceux de demain que l'on ne peut continuer. Ce sont les remords d'hier accompagnés des craintes de demain qui nous font douter de nos capacités. Il faut donc vivre un jour à la fois et apprendre à habiter ce qui se présente, à l'accueillir avec une sérénité enjouée.

Le taoïsme nous donne des clés pour trouver l'attitude juste entre effort et non-effort. On la traduit par *wu wei*, qui signifie « non agir », « non-effort ». De *wu* « ne pas » et de *wei* « acte », « effort », « accomplir ». Mais cette traduction introduit de la confusion car elle suggère l'idée de passivité. Or, *wu wei* invite à l'action menée en accord avec les forces de la vie, ce qui est très différent de « ne rien faire ». Le *wu wei* est le principe d'action de celui qui agit en harmonie avec le monde et s'attire ses faveurs. Il nous parle de l'effort entrepris sans attachement émotif aux résultats.

Selon John Blofeld [77], *« il s'agit de ne pas aller au-delà de l'action spontanée qui est adaptée aux besoins tels qu'ils se présentent, de ne pas s'engager dans des actions savamment calculées, et de ne pas agir avec l'intention de dépasser le strict minimum nécessaire pour obtenir les résultats voulus* [78] *»*. En d'autres termes, il faut agir à bon escient et sans tension, trouver l'attitude juste devant les événements, les circonstances, les situations, afin de maintenir la tranquillité d'âme,

l'équanimité. C'est dans cet équilibre entre savoir-faire et savoir-être que se trouve le secret de l'intention. *« En écoutant notre voix intérieure, nous agissons spontanément, correctement, efficacement sans même penser à ce que nous allons faire, tout comme les branches se tournent vers le soleil*[79]. *»*

Cette attitude débouche sur une sorte de quiétude créative, opposée à l'inquiétude maladive. Les sages taoïstes n'ont pas manqué de constater combien les sots et les dilettantes se cassent la tête pour atteindre un but précis et ne réalisent que très peu concrètement, alors que les maîtres de n'importe quelle discipline semblent pratiquer leur art sans effort tout en obtenant des résultats exceptionnels. Au niveau le plus élevé des arts martiaux, le guerrier devient un avec le flux de la réalité environnante. Il fournit juste ce qu'il faut pour avoir l'impact attendu au bon moment afin d'accomplir ce qui doit être fait et pas un iota de plus. *« Une des métaphores de la philosophie taoïste contemporaine pourrait être celle du surfeur : utiliser l'énergie de la vague pour avancer dans un laisser-faire, une sorte de lâcher-prise. Le surfeur ne se préoccupe pas du passé, il ne se soucie pas de l'avenir lointain. Il est polarisé sur le futur proche vers lequel l'emporte la vague*[80] *»*, explique Bernard Besret, ancien prieur de l'abbaye de Boquen, créateur d'un centre de culture traditionnelle chinoise à Qiyunshan.

Attention

Le *wu wei* suppose que l'on n'entretienne pas l'illusion d'agir par soi-même, mais plutôt que l'on développe le sentiment d'être un canal conscient par lequel on s'ouvre paisiblement et à chaque instant aux impulsions émanant des profondeurs des forces créatrices. Cela consiste à être intérieurement disponible pour vivre l'instant présent, ici et maintenant. Cela consiste à avancer sur le fil du rasoir, en équilibre instable entre les opposés, ni trop ni trop peu, entre l'effort et le non-effort.

Pro/perso

VIVRE DES MOMENTS DE PURE SYNCHRONICITÉ

Les coïncidences semblent affluer et refluer. Tantôt elles se succèdent rapidement et nous entraînent brusquement, tantôt elles nous immobilisent. Portés par un flux de synchronicité, nous entrons dans

un état de clarté, de vivacité d'esprit, de perception accrue. Ces moments de pure synchronicité sont accessibles à tous, à condition d'être à l'écoute de son intuition, d'agir selon une intention claire, de vivre le moment présent, de lâcher prise sur ses attentes, et d'être ouvert et non attaché aux résultats.

À l'image de Frédéric Hurteau, directeur fondateur du Centre de psychologie transpersonnelle du Québec, qui raconte comment sa vie a bifurqué plus jeune : « Il y a plus de vingt ans, je me suis retrouvé, suite à un gros chagrin d'amour, sur la côte Ouest, en Californie. C'est le lieu extrême du lâcher-prise. Après deux semaines de stage au Esalen Institute – lieu de développement personnel internationalement reconnu – afin de retrouver un peu mon équilibre intérieur, je fais de l'auto-stop sur une route de campagne en direction de San Francisco. Par terre, sur la route, je trouve, là pour moi, un prospectus annonçant le septième congrès de la psychologie transpersonnelle débutant le soir même *(synchronicité)* à 70 kilomètres d'où je suis, en direction de ma destination *(synchronicité)*. Le contenu des conférences du congrès correspond exactement aux outils que j'ai toujours voulu utiliser comme intervenant en thérapie sans avoir le courage de le faire.

Une voiture s'arrête : le conducteur se rend à ce même congrès *(synchronicité)*. Toutefois, il a un pépin : sa femme malade ne peut y assister et il désire trouver quelqu'un pour acheter sa place *(synchronicité)*. Pendant le congrès, je participe à un stage sur le lâcher-prise *(synchronicité)* qui me bouleverse : sous une pluie battante, on nous fait chercher dans le sable de la plage *(synchronicité car trois ans plus tard j'étudierai la technique du jeu de sable comme outil thérapeutique)* la pierre ou le coquillage rare que l'on veut conserver et rapporter chez soi. Après s'y être bien attaché, on nous invite à l'abandonner à la mer afin de faire l'expérience du lâcher-prise sur nos attaches matérielles *(synchronicité)* et nous rendre disponibles à un niveau plus élevé de conscience, faisant l'expérience de la confusion sans y résister *(synchronicité)*. Le lendemain je m'inscris à la formation universitaire de trois ans conduisant à la maîtrise en psychologie transpersonnelle, sans avoir ni l'argent ni le temps pour entreprendre cette démarche. Je lâche prise, et je fais confiance. On me présente le doyen de la faculté : c'est l'animateur de l'atelier de la veille sur la plage *(synchronicité)*. Dans l'avion qui me ramène au Québec, une femme occupe mon siège. Nous discutons un peu : j'apprends qu'elle est québécoise et habite à Berkeley en Californie *(synchronicité)*, lieu de mes futures études. Elle me propose de me trouver un endroit pour habiter *(synchronicité)*. De retour chez moi, un bon copain en désarroi m'annonce sa subite séparation d'avec sa conjointe. Il doit rapidement trouver un endroit pour habiter *(synchronicité)*. Je lui loue mon

logement que je ne souhaitais pas devoir vider de son contenu. L'université où j'enseigne à Montréal communique avec moi ; ils sont désolés de devoir annuler les cours prévus pour l'automne *(synchronicité)*. Ils me paieront quand même plein salaire *(synchronicité)* ! Enfin, pour différents motifs, mes clients terminent progressivement leur travail avec moi *(synchronicité)* ; je me retrouve complètement libre de répondre à l'appel et d'effectuer le grand plongeon : partir étudier en Californie ! Lors de mon internat, la deuxième année de mes études, alors que l'on reçoit des clients à tarifs réduits, étant encore des étudiants en apprentissage, j'ai un gros souci financier et je me demande comment je trouverai l'argent pour continuer à payer mes études, surtout que l'université vient d'augmenter ses frais de scolarité. Le lendemain, je reçois un client millionnaire qui m'offre d'aller chez lui faire de la thérapie familiale. Mes conditions financières seront les siennes, me dit-il *(synchronicité)* : il paiera la fin de mes études[81]. »

---

65. Médecin, psychiatre et psychanalyste suisse.

66. Marie-Laure Grivet, « La synchronicité, une rêverie épistémologique… », *Cahiers jungiens de psychanalyse*, N° 105, Cairn Info, 2002-2003.

67. D'après Erik Pigani, « Provoquer des hasards heureux, c'est possible ! » *Psychologies Magazine*, septembre 1999.

68. Jean-François Vézina, *Les Hasards nécessaires,* Pocket, 2011.

69. Marc-Alain Descamps, www.europsy.org.

70. *Idem*.

71. D'après un article d'Audrey Mouge, « Histoires de synchronicité », INREES, février 2012.

72. D'après l'article « La chance, on y croit », *Femina*, 7-13 janvier 2013.

73. Témoignage de Constance, *Sept à huit*, TF1, 3 février 2013.

74. Document « Sept techniques d'intelligence collective qui utilisent la puissance des contes pour débloquer la situation ».

75. *Idem.*

76. *Idem.*

77. Spécialiste du taoïsme.

78. John Blofeld, *Le Taoïsme vivant*, Albin Michel, 1994

79. *Idem.*

80. Interview de Bernard Besret, *Santé intégrative*, juillet 2010.

81. Centre de psychologie transpersonnelle du Québec.

Table des exercices

Exercice Miroir, mon beau miroir !
Exercice Se mettre au diapason de l'abondance
Exercice Montrer sa gratitude
Exercice Établir sa « liste de chance »
Exercice Se remettre dans une énergie positive
Exercice Utiliser ses ressentis comme une boussole
Exercice Cinq clés pour titiller la chance
Exercice Faire du hasard son allié

Bibliographie

Shawn Achor, *Comment devenir un optimiste contagieux*, Belfond, 2012.

James H. Austin, *Chase, Chance and Creativity*, MIT Press, 2003.

Marcel Bleustein-Blanchet, *La Rage de convaincre*, Livre de poche, 1974.

John Blofeld, *Le Taoïsme vivant*, Albin Michel, 1994.

Rhonda Byrne, *Le Secret*, Un Monde différent, 2008.

Jean-Charles Condo, Natacha Condo-Dinucci, *Enquête sur* Le Secret, Montréal, Amérik Média, 2008.

Émile Coué, *La Maîtrise de soi-même par l'autosuggestion consciente*, Renaudot, 1989.

Marie-Laure Cuzacq, *L'Estime de soi*, Éditions ESI, 2010.

Wayne W. Dyer, *Le Pouvoir de l'intention*, J'ai lu, 2011.

Dr Foissac, *La Chance ou la Destinée*, Paris, J.-B. Baillière, 1876.

Philippe Gabilliet, *Éloge de la chance*, Saint-Simon, 2012.

Philippe Guillemant, *La Route du temps*, Le Temps présent, 2010.

Françoise Hardy, *Le Désespoir des singes et autres bagatelles*, Robert Laffont, 2008.

Esther Hicks, Jerry Hicks, *La Loi de l'attraction*, Guy Trédaniel Éditeur, 2011.

Napoleon Hill, *Think and Grow Rich*, Tarcher, 2005.

Napoleon Hill, *Les Lois du succès*, Éditions NewConceptWorld, 2009.

Bernard Leblanc-Halmos, *Comment sortir de son trou*, L'Être Image, 1995.

Patrick Levy, *Sâdhus*, Pocket, 2011.

Lilou Macé, *Je n'ai pas d'argent et ça me plaît*, Guy Trédaniel Éditeur, 2012.

Jean-Pierre Magnes, Luc Teyssier d'Orfeuil, *La Méthode Coué : autosuggestion consciente*, Eyrolles, 2011.

Clélie Mathias, *On n'est jamais mort en politique !*, Albin Michel, 2013.

Lynne McTaggart, *La Science de l'intention : utiliser ses pensées pour transformer sa vie et le monde*, Ariane, 2008.

Jean Moisset, Michel Granger, *La Synchronicité*, L'Arche, 1999.

Joseph Ohana, *La Chance, psychologie du succès*, PUF, 1948.

Ian H. Robertson, *The Winner Effect : the Neuroscience of Success and Failure,* Thomas Dunne Books, 2012.

Jacques Salomé, *Le Courage d'être soi*, Les éditions du Relié, 1999.

Bernhard Schlink, *Le Liseur*, Gallimard, 1999.

Isha Schwaller de Lubicz, *La Lumière du chemin*, La Table d'émeraude, 2003.

Carole Sédillot, *ABC de la psychologie jungienne*, Grancher, 2009.

Jean-François Vézina, *Les Hasards nécessaires*, Pocket, 2011.

Dawna Walter, *Comment chasser ses idées noires et prendre (enfin) la vie du bon côté*, Leduc Éditions, 2007.

Richard Wiseman, *The Luck Factor : the Scientific Study of the Lucky Mind*, Arrow Books, 2004.

Pour suivre toutes les nouveautés numériques du Groupe Eyrolles, retrouvez-nous sur Twitter et Facebook

@ebookEyrolles

EbooksEyrolles

Et retrouvez toutes les nouveautés papier sur

@Eyrolles

Eyrolles